21 Divasma Karaavo Diabetes ni Pichhehath:

Shah, Dr. Nandita

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com


૨૧



ડાયાબીટીસ અને આનુષંગિક રોગો માટે
પોષક આહારના અભિગમનો
ચમત્કાર

લેખન : ડૉ. નંદિતા શાહ
અનુવાદ : અલ્કેશ રાવલ
મુખપૃષ્ઠ : જૉલી માદ્રા

ભાષાશુદ્ધિ : માયા સોની

21 Divasma Karavo Diabetesni Pichhehath

Gujarati Translation of

Reversing Diabetes in 21 days by Dr. Nandita Shah

This Gujarati translation is published with the permission from

Dr. Nandita Shah, SHARAN India

This Epub Edition 2020

Oasis Publications

www.oasismovement.in

પ્રસ્તાવના

૨૧મી સદીના ડાયાબીટીસ માટે ૨૧ દિવસ

અજ્ઞાન કેટલું જોખમી, જીવલેણ અને ભયંકર હોઈ શકે,
તથા જ્ઞાન-વિજ્ઞાન કેટલું જીવનદાયક અને શ્રેયકારી,
તેનું ઉદાહરણ ડાયાબીટીસ જેવા રોગ અને આ પુસ્તક છે.

ભારતમાં આજે ૭.૫ કરોડ લોકોને ડાયાબીટીસ છે,
છેલ્લા ૧૫ વર્ષમાં આ આંકડો બમણો થઈ ગયો છે.
વિશ્વમાં ડાયાબીટીસના આજે ૪૦ કરોડ કેસ છે અને
ઈ.સ. ૨૦૩૦ સુધીમાં ૫૦ કરોડનો આંકડો વટાવી દેશે.

વિચાર કરો કે ડાયાબીટીસનાં કૉમ્પ્લિકેશન્સ કેટલાં છે-
આંખો-પગ-કિડની-ત્વચાને નુકસાન, ન્યૂરોપથી વગેરે-
હૃદય કંપી ઊઠે તેવી હાલત દર્દીઓની થતી હોય છે.

અને હવે વિચારો કે આ બધું માયાજાળ છે, અજ્ઞાન છે.
ડાયાબીટીસ ખરેખર જીવનશૈલીમાંથી ઉદ્ભવે છે.
ડૉક્ટરો પાસે ઇન્સ્યુલિન અને ગોળીઓ સિવાય કોઈ ઇલાજ નથી,
જ્યારે ખરેખર રોગને સંપૂર્ણપણે મટાડી શકાય છે-
અને તે સ્વાનુભવે સાબિત કરવા જોઈએ છે માત્ર ૨૧ દિવસ!

૨૧મી સદીમાં આટલા મોટા પાયે પીડાતી માનવતાને બચાવવા
નિદર્શન કે પ્રયોગ તરીકે કેવળ ૨૧ દિવસ જ જોઈએ-
કેટલું આશ્ચર્યજનક અને છતાં કેટલું વેદનાજનક પણ,
કારણ કે આ જ્ઞાન પ્રાપ્ય હોવા છતાં માનવતા પીડાઈ રહી છે.

આ પુસ્તકના પ્રકાશનથી અજ્ઞાનને થોડું ઓછું કરવાની અમારી નેમ છે.
તેમના પુસ્તકના ગુજરાતી અનુવાદની પરવાનગી આપવા માટે
અને 'ડાયાબીટીસ-ફ્રી ભારત'ની ઉમદા ઝુંબેશ ચલાવવા માટે
ડૉ. નંદિતા શાહને અમારા હૃદયપૂર્વકના ધન્યવાદ અને અભિનંદન!

~ સંજીવ શાહ
sanjiv@oasismovement.in

• • •

અનુક્રમણિકા

• • •

અર્પણ

ભારતમાં અને વિશ્વભરમાં ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોને,

જેમનું સ્વાસ્થ્ય તેમના હાથોમાં છે, ભલે તેમને હજુ તેની જાણ હોય કે ન હોય.

આ પુસ્તક તેમનું જીવન વધુ સારું કરવામાં મદદ કરે તેવી આશા સહ.

પુસ્તક પરિચય

૬૪.૫ મિલિયન એટલે કે આશરે સાડા છ કરોડ.

તબીબી ક્ષેત્રની પ્રખ્યાત જર્નલ લાન્સેટ (Lancet) દ્વારા તાજેતરમાં કરવામાં આવેલ સર્વેક્ષણ મુજબ આટલા લોકો ભારતમાં ડાયાબીટીસ ધરાવે છે.(1) આઘાતજનક છે, નહીં? હકીકતમાં, વિશ્વમાં ડાયાબીટીસના સૌથી વધુ દર્દીઓની સંખ્યામાં ચીન બાદ ભારત બીજા જ ક્રમે છે.

૧૯૮૧માં, જે વર્ષે હું ડૉક્ટર બની ત્યારે, ભારતમાં પુખ્ત વયની વસ્તીના ૫% લોકો ડાયાબીટીસથી અસર પામેલા હતા. મેં પ્રૅક્ટિસનાં ચોત્રીસ વર્ષ પૂરાં કર્યાં ત્યાં સુધીમાં તો આ આંકડો ૩૦% સુધી પહોંચી ગયો. એક યુવા ડૉક્ટર તરીકે મેં દર્દીઓને પચાસ વર્ષે કે તેનાથી વધુ ઉંમરે ડાયાબીટીસ થતો જોયો છે અને તેમાં પણ બીજી મુશ્કેલીઓ તો ખાસ્સી પાછળથી આવતી. પરંતુ હવે તો કિશોરાવસ્થામાં ડાયાબીટીસનું નિદાન થવું એ કોઈ અસામાન્ય બાબત રહી નથી, અને ડાયાબીટીસને લગતી બીજી સમસ્યાઓ જેવી કે મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ, હાઇપર ટૅન્શન, થાઇરૉઇડ, ગર્ભાશયમાં થતી ગાંઠો, વજન વધવું અને કિડની ફેલ થઈ જવી તથા રેટિનોપથી જેવી અત્યંત ગંભીર બીમારીઓ પણ પહેલાં કરતાં વધુ જોવા મળે છે.

ડૉક્ટરો સુદ્ધાં તેમાંથી બાકાત નથી. સ્નાતક થયા બાદ, મેં અમારા ફૅમિલી ડૉક્ટરને ત્યાં સ્વૈચ્છિક સેવાઓ આપી હતી, જેઓ મારા શિક્ષક અને મેન્ટર હતા, મારા પ્રેરણાસ્રોત હતા. તેમને અને તેમનાં પત્નીને – બંનેને ડાયાબીટીસ હતો અને તેના પરિણામે સમય જતાં, બંને જણા ગંભીર શારીરિક સમસ્યાઓથી પીડાયાં. છેવટે ડૉક્ટર ત્રાસદાયક બીમારીથી મૃત્યુ પામ્યા; તેમનાં પત્નીને ગૅંગ્રીન થયું અને તેમણે કેટલીક આંગળીઓ ગુમાવવી પડી. મેં તેમને ભાત અને ખાંડથી દૂર રહેતાં જોયાં છે, પરંતુ સેવ જેવો તળેલો ખોરાક તેઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાતાં; તેમની એવી ભૂલભરેલી માન્યતાને કારણે કે તેમાં ઊંચી માત્રામાં પ્રોટીન હોય છે. હકીકતે તો મુંબઈના ડાયાબીટીસના શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટરની સારવાર હેઠળ હોવા છતાં તેઓ આમ માનતાં હતાં. પરંતુ તે સમયે આ અંગે બીજા કોઈને વધુ કોઈ જાણકારી હોય તેવું નહોતું લાગતું.

આજે એવા ઘણા બધા ડૉક્ટરો છે જે ડાયાબીટીસથી પીડાય છે. આ કરુણાજનક સ્થિતિ છે. આપણે એવા લોકો પાસેથી સારવાર લઈએ છીએ, જેઓ પોતે જ માંદા છે.

મોટા ભાગના ડાયાબીટીસના દર્દીઓને માલૂમ પડે છે કે તેઓ એવા રસ્તા પર છે, જ્યાં તેમનું વજન ધીમે ધીમે વધી રહ્યું છે, ધીરે ધીરે તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ વધી રહ્યું છે અને દવાઓના ડોઝ વધતા જ જાય છે. ડૉક્ટર પાસે જવાનો અર્થ છે કે ખરાબ સમાચાર મળશે, કારણ કે ડૉક્ટરની દરેક મુલાકાતમાં સૂચવવામાં આવતી દવાઓની સંખ્યા વધતી જ જાય છે. ઘણી વાર એવું લાગે કે બહાર નીકળવાનો જાણે કોઈ માર્ગ જ નથી. ખોરાક અને દવાઓ થકી બ્લડ શુગર લેવલને કાબૂમાં રાખવા છતાં મોટા ભાગના લોકો ચેતાતંત્રની વ્યાધિઓ, અંધાપો, કિડની ફેલ થઈ જવી, હાર્ટ અટૅક અને ગૅંગ્રીન જેવી ભયાનક સમસ્યાઓથી પીડાતા હોય છે.

તમે જે સાંભળ્યું છે તેનાથી ઊલટું - ડાયાબીટીસનો ઇલાજ છે. પરંતુ કોઈ પણ સમસ્યાને ઉકેલવા માટે આપણે સૌ પ્રથમ તેનું કારણ જાણવું પડે અને પછી તેને દૂર કરવું પડે. ડાયાબીટીસ દવાના અભાવ કે ઓછી માત્રાને લીધે નથી થતો. ડાયાબીટીસનું કારણ ગળપણ

અને કાર્બોહાઇડ્રેટ પણ નથી. ડાયાબીટીસનું કારણ છે ઇન્સ્યુલિન બનવાની અક્ષમતા અને/અથવા ઇન્સ્યુલિનની ઊણપ. તેથી, કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ખાંડ ઓછી કરવાની અને દવાની માત્રા વધારવાની સામાન્યપણે અપાતી સલાહને અનુસરવાથી મોટા ભાગના ડાયાબીટીસના દર્દીઓને કોઈ ફાયદો થતો નથી. આપણે સૌથી પહેલા અને અત્યંત મહત્ત્વના કારણ પર કામ કરવાની જરૂર છે.

જો આપણે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ (Insulin Resistance) અને ઇન્સ્યુલિનની ઊણપ થવા પાછળનું કારણ બરાબર સમજી શકીએ, તો ડાયાબીટીસ અટકાવી શકાય છે અને મટાડી પણ શકાય છે. આ પુસ્તકનો હેતુ રોગનાં કારણોને ઓળખીને તેના દ્વારા તમને મદદ કરવાનો છે. અને સારા સમાચાર એ છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ આ કરી શકે છે.

ડાયાબીટીસ અને તેની સાથે જોડાયેલા જીવનશૈલીને લગતા રોગો મટાડવાનો અર્થ છે, દવાઓથી અને લૅબોરેટરીની વારંવારની મુલાકાતોથી આઝાદી. બ્લડ શુગર લેવલ જે દર મહિને વધ્યા કરતું હતું, તેમાં દિવસો કે અઠવાડિયાઓમાં ઘટાડો થવાની શરૂઆત થાય છે. દવાઓની માત્રા પણ વધવાની જગ્યાએ નીચે ઘટવાની શરૂ થાય છે. જેમ જેમ શરીર સાજું થતું જાય છે તેમ એક પછી એક દવાઓનો ડોઝ ઘટાડવાથી ટૂંકા ગાળામાં જ લૅબોરેટરીનો રિપોર્ટ જેવો હોવો જોઈએ તેવો થવા માંડે છે અને લગભગ આદર્શ કહી શકાય તેવી તબિયત પણ થવા માંડે છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં તેને કેટલાક દિવસોથી માંડીને એકાદ વર્ષ જેટલો સમયગાળો લાગતો હોય છે; સમયગાળાનો આધાર દર્દીના આયુષ્ય, માંદગીના સમયગાળા, પરેજીના પ્રમાણ અને દવાઓની સંખ્યા પર રહેલો છે.

વર્ષો સુધી દવાખાનામાં પ્રૅક્ટિસ કરવાને લીધે મને એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે ડાયાબીટીસના એકેએક કેસમાં (ટાઈપ 1 હોય કે ટાઈપ 2) સુધારાની શક્યતા છે. આ પુસ્તકની કાર્યપદ્ધતિ નવી નથી અને એ વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ પર આધારિત છે. સમગ્ર વિશ્વમાં જે ડૉક્ટરો તેમના દર્દીઓને ડાયાબીટીસ મટાડવાનું શીખવે છે તેમના દ્વારા આ પદ્ધતિ અજમાવવામાં અને ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલ છે.

મેં આજ દિન સુધી ૧૫૦ સેમિનારનું સંચાલન કર્યું છે, જેમાં ૫૦૦૦થી વધુ સહભાગીઓ શીખ્યા છે કે તેઓ આ રોગમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થઈ શકે. મેં ચૌદ ડૉક્ટરોને અને નવ હેલ્થ કોચ તથા પોષણવિદોને (Nutritionists) તાલીમ આપી છે, જેઓ હવે બીજાને તાલીમ આપે છે. જ્યાં પણ આ માર્ગદર્શન અમલમાં મૂકવામાં આવેલ છે તેવા દરેક કિસ્સામાં હકારાત્મક પરિણામો મળ્યાં છે. મેં ૨૧ દિવસની રોગ-મટાડવાની શિબિરનું, નિવાસી કાર્યક્રમનું આઠ વાર સંચાલન કર્યું છે, જેમાં સહભાગીઓ પોતાના શરીરને સાજા કરવાની ચમત્કારિક શક્તિનો અનુભવ કરે છે અને તેના પુરાવાઓ વારંવાર લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ દ્વારા મેળવે છે.

ડાયાબીટીસનો ઇલાજ ન થઈ શકે તેવી ડૉક્ટરો દ્વારા સામાન્યપણે ફેલાવવામાં આવતી ખોટી માન્યતાને પડકારવાની તીવ્ર ઇચ્છામાંથી ડાયાબીટીસને મટાડવાનો કાર્યક્રમ કરવાનો ખ્યાલ ઊભો થયો હતો. તેથી જ્યારે મને શ્રી સી.બી. રામકુમાર દ્વારા મે ૨૦૧૦માં બેંગાલુરુમાં આવેલા તેમના 'અવર નેટીવ વિલેજ ઇકો રિસોર્ટ'માં (Our Native Village Eco Resort) મારા સૌથી પહેલા ૨૧ દિવસીય ડાયાબીટીસ રિવર્સલ પ્રોગ્રામનું સંચાલન કરવા માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું, મેં તરત જ એ યોજનામાં ઝંપલાવ્યું. આ કાર્યક્રમ ડૉ. નીલ બર્નાર્ડના પુસ્તક ' Dr. Neal Bernard's Program for Reversing Diabetes' પર આધારિત હતો, જે સંશોધનોના પુરાવાઓ અને તબીબી પરીક્ષણો (Clinical Trials) પર આધારિત હતું. મેં અને

મારી ટીમે સ્ત્રી-પુરુષ બંને જાતિના ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે એક કાર્યક્રમ ઘડી કાઢ્યો, જે તેમને એ હકીકત સ્પષ્ટ કરતો કે જો તેઓ એકવીસ દિવસ માટે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત અને વનસ્પતિજન્ય આહાર (Whole Food, Plant Based Diet) લેવાનું શરૂ કરે તો તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ કેટલું ઝડપથી નીચે લાવી શકાય છે.

આ શિબિરમાં એકવીસ સ્ત્રી અને પુરુષોએ, ઓગણત્રીસ વર્ષથી બોત્તેર વર્ષની ઉંમરના લોકોએ ભાગ લીધો હતો. સૌથી યુવાન સહભાગી ઓગણત્રીસ વર્ષના હતા અને ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસના દર્દી હતા. સૌથી વૃદ્ધ સહભાગી બોત્તેર વર્ષના હતા અને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસના દર્દી હતા. માત્ર બે ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસના દર્દીઓને બાદ કરતાં ગ્રૂપની બાકીની બધી વ્યક્તિઓને ટાઈપ 2 પ્રકારનો ડાયાબીટીસ હતો. તેમાંથી મોટા ભાગના લોકો ડાયાબીટીસ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્યની બીજી સમસ્યાઓથી પીડાતા હતા. જેમ કે, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, મેદસ્વીતા, ડિપ્રેશન, અનિદ્રા, માઇગ્રેન, ઍસિડિટી, અને કબજિયાત. બધા જ સહભાગીઓ તેમની મોટા ભાગની અથવા બધી જ સમસ્યાઓ માટે દવા લઈ રહ્યા હતા. આ લોકો ભારતના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવતા હતા અને અલગ અલગ પ્રકારનું બૅકગ્રાઉન્ડ ધરાવતા હતા. તેમાં યોગ શિક્ષકો, વ્યાવસાયિકો, બેઠાડી જીવનશૈલી ધરાવનારા લોકો અને નિયમિત કસરત કરનારા લોકો હતા.

આ કાર્યક્રમના પહેલા જ દિવસે અમે વિવિધ પ્રકારની લૅબોરેટરી તપાસ કરી, જેમાં હૃદય, કિડની, લીવર, થાઇરૉઇડ અને વિટામિન B12 તથા વિટામિન D માટેની તપાસ સામેલ હતી.

આ કાર્યક્રમ એકવીસ દિવસનો એટલા માટે રાખવામાં આવ્યો હતો કારણ કે આ રોગો જીવનશૈલીને લગતા રોગો છે અને કોઈ પણ આદત બદલાતાં ઓછામાં ઓછા એકવીસ દિવસ લાગે. આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સંવેદના દર એકવીસ દિવસે બદલાય છે. તેથી જો આપણે આપણને ગમતી પરંતુ આપણા માટે નુકસાનકારક બાબતોથી ત્રણ અઠવાડિયા માટે દૂર રહી શકીએ તો આપણી આદત બદલવી આપણા માટે આસાન હોય છે.

આ પ્રક્રિયાને સહેલી બનાવવામાં આવી હતી કારણ કે અમે સ્વાદિષ્ટ અને કૅલરી ગણવી જ ન પડે તેવું ભોજન બુફે પદ્ધતિથી પીરસતા હતા. ખોરાક સારો અને પુષ્કળ માત્રામાં હોવાથી સહભાગીઓને કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં જે કાંઈ શંકા કે પરેશાની હતી, તે તેઓ સારા થવા માંડતાં જ જતી રહી.

અમારા સહભાગીઓમાંથી બે વ્યક્તિઓને રોજનું ૧૦ કિ.મી. ચાલવાની આદત હતી અને બે યોગના શિક્ષક હતા, છતાં તેમને ડાયાબીટીસ હતો. આ બધાનું બ્લડ શુગર લેવલ અમારા સમગ્ર કાર્યક્રમ દ્વારા નીચું આવ્યું હતું અને ઘણે અંશે તેમની દવાઓની માત્રા પણ ઓછી થઈ ગઈ હતી. દર્દીઓને સારું લાગતું હતું, એ ઉપરાંત કાર્યક્રમને અંતે કરવામાં આવેલા લૅબ ટેસ્ટમાં પણ તેઓ નક્કર પરિણામો જોઈ શકતા હતા.

આનાથી મને એ સમજવામાં મદદ થઈ કે લગભગ દરેકેદરેક વ્યક્તિને આ કાર્યપદ્ધતિથી મદદ મળી શકે છે; ડાયાબીટીસ અને તેની સાથે સંકળાયેલ સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને ટૂંકા ગાળામાં દૂર કરી શકાય છે. આના પછી મેં પીછેહઠ નથી કરી.

આ લોકોમાંથી કેટલાક તેમની જીવનશૈલીનાં પરિવર્તનોને જાળવી રાખી શક્યા તો કેટલાક ન જાળવી શકયા. જીવનશૈલીમાં ફેરફારો લાવવા બહુ કઠિન છે કારણ કે આપણે પણ બીજા જેવા જ હોઈએ એવી આપણી જરૂરિયાત હોય છે. વર્ષો જતાં લોકોને તેમની જીવનશૈલીમાં ફેરફારો લાવવામાં તથા તેને ટકાવી રાખવામાં મદદ કરવા અંગે હું ઘણું શીખી છું. હું માનું છું કે

આજે જ્યારે પહેલાં કરતાં ઘણા બધા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે અને સમગ્ર ભારતમાં તથા વિશ્વમાં વધુ ને વધુ લોકો આમ કરી રહ્યા હોય ત્યારે એ સહેલું છે. આ માર્ગને વળગી રહેવા માટે પોતાની જાતને પ્રોત્સાહિત કરવાની યુક્તિઓ હું તમારી સાથે શૅર કરીશ. તે મહદ્ અંશે કસરત કરવાનું શરૂ કરવા જેવી બાબત છે. થોડાક અઠવાડિયા પછી, મહિના પછી કે વર્ષો પછી તમે તેમ કરવાનું છોડી દો તેવી શક્યતા છે. તે ફરીથી શરૂ કરી શકાય છે અને તેમ કેવી રીતે કરવું તેનું જ્ઞાન ક્યાંય જતું નથી રહેવાનું. જો કે, જ્યારે ફરીથી શરૂ કરવાનું આવે ત્યારે બહુ મોડું ના થઈ જાય ત્યાં સુધી આપણે તે કાયમ પાછું ઠેલ્યા કરીએ છીએ. લાંબા ગાળા સુધી ટકાવી શકાય તે રીતે જેટલું થાય તેટલું કર્યા કરવું અને તેને વધુ સારું કરતાં રહેવું હિતાવહ છે.

અગાઉ ડાયાબીટીસને મટાડવા વિશેનાં ઘણાં પુસ્તકો લખવામાં આવ્યાં છે, જેમાં નોંધ લેવા યોગ્ય પુસ્તકો 'Dr . Neal Bernard's Program for Reversing Diabetes ' અને ગ્રેબિયલ કસેન્સનું પુસ્તક 'There is a cure for Diabetes ' છે. પરંતુ આ પુસ્તક ભારતીય પરંપરા, ખાવાના શોખ અને વિચારધારાને ધ્યાનમાં લઈને અમલ કરવો સહેલો અને પદ્ધતિસર હોય તેવા સમગ્રલક્ષી ઉકેલ થકી એક સરેરાશ ભારતીયને આ યાત્રામાં મદદ કરવાનો ઉદ્દેશ રાખે છે. વળી, જીવનશૈલીમાં કોઈ પણ ફેરફાર કરવો અઘરો જ છે, તેથી અહીં મેં તેને જેટલો શક્ય હોય તેટલો સરળ કરવાની કોશિશ કરી છે.

કોઈ પણ આદતને બદલતાં એકવીસ દિવસ લાગે, તેથી જો તમે આ કાર્યક્રમને ઓછામાં ઓછા ત્રણ અઠવાડિયા અથવા શક્ય હોય તો એક મહિના સુધી ટકાવી રાખો તો તમારી આગળના ઘણા લોકોની જેમ તમને તમારી જૂની, રોગ પેદા કરતી જીવનશૈલીમાં પાછા જવાની ઇચ્છા નહીં થાય. તમને ઘણું સારું લાગશે અને તમે જે ખોરાકથી ટેવાઈ ગયા હતા, તેના કરતાં નવો ખોરાક ઘણો વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

આ પુસ્તકમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરાયો છે:

- ભારતમાં અને વિશ્વમાં ડાયાબીટીસ વધવાનાં કારણો.
- ડાયાબીટીસ અને તેની સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓમાંથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવવો.
- કેવી રીતે રાંધવું કે જેથી સાજા થવાય.
- મુસાફરી દરમ્યાન, બહાર જમવા જતી વખતે સામાજિક પરિસ્થિતિ કેવી રીતે સંભાળવી અને જ્યારે બીજા લોકો અલગ ખોરાક ખાતા હોય ત્યારે તમારે તમને સાજા કરતા ખોરાકને કેવી રીતે વળગી રહેવું.
- કેવી રીતે તપાસ કરાવવી અને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે ડૉક્ટરની મદદથી કેવી રીતે દવાની માત્રા ઘટાડવી.
- જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે વધારાનું પોષણ (સપ્લિમેન્ટ્સ) કેવી રીતે લેવું.
- લાંબા ગાળે ટકી શકે તેવા ફેરફારો કેવી રીતે કરવા, જેથી જીવનપર્યંત પરિણામો મળી શકે.
- તણાવ સાથે કેવી રીતે કામ લેવું, જે ડાયાબીટીસનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક છે.
- વિચારપૂર્વક કેવી રીતે ખાવું અને જીવવું.

આ પુસ્તકમાં ઉદાહરણો, વાર્તાઓ અને જૂના સહભાગીઓનાં જીવનના સાચા અનુભવો સામેલ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી તેમાં વર્ણવેલ પ્રક્રિયાઓ જીવનમાં લાવી શકાય. આ પુસ્તક દર્દીઓને, પોષણવિદોને અને ડૉક્ટરોને એકસરખું મદદરૂપ થશે.

મારો દેશ ભારત ડાયાબીટીસ મુક્ત બને તેવી મારી ઇચ્છા છે. પોતાનો ડાયાબીટીસ મટાડનારી દરેક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિઓને પણ પ્રેરણા આપશે કે તે પોતાને સાજા કરે, આવું થવાની ઘણી શક્યતાઓ છે. પ્રિય વાચકો, તમારે એક અગત્યની ભૂમિકા ભજવવાની છે, પહેલાં તમારા સ્વાસ્થ્યની નિયતિને બદલવાની અને છેવટે આપણા સમાજના સ્વાસ્થ્યની નિયતિને પણ બદલવાની.

આ પુસ્તક તમારા માટે સુરક્ષિત, વિશ્વસનીય જગ્યા પુરવાર થશે, જ્યાં ડાયાબીટીસ મટાડવાની તમારી યાત્રામાં આવતાં પડકારોને કેવી રીતે પાર પાડવા તે માટેનું માર્ગદર્શન અને મદદ પૂરાં પાડવામાં આવશે. તમે અહીં સુધી પહોંચ્યા છો એનો અર્થ જ એ છે કે તમે સાજા થવાના રસ્તે પહેલું ડગ માંડ્યું છે.



આ પુસ્તક કેવી રીતે વાંચશો

વિભાગ ૧માં ડાયાબીટીસ વિશે સામાન્ય રજૂઆત છે, જેમાં તમે આ રોગ, તેના પ્રકાર અને તે થવાનાં કારણો વિશે જ્ઞાન મેળવશો. એટલું જ નહીં તેમાંથી ઊભી થતી અન્ય સમસ્યાઓ વિશે અને તેની સાથે જોડાયેલી કેટલીક સામાન્ય રીતે પ્રવર્તમાન ખોટી માન્યતાઓ વિશે પણ જાણશો.

પ્રકરણ ૧માં તમે ડાયાબીટીસ ખરેખર શું છે તેના વિશે અને સાથે સાથે ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ વચ્ચેના તફાવત વિશે શીખશો.

પ્રકરણ ૨ દર્શાવે છે કે તમારું શરીર મોટા ભાગના સમયે કેવી રીતે તમારો પોતાનો જ શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર છે. તમે જે ખોટી પ્રચલિત માન્યતાઓને કારણે માંદા પડો છો તેની પણ તે તમને ઝાંખી કરાવશે.

પ્રકરણ ૩ તમને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે ડાયાબીટીસ અને તેનાથી ઊભી થતી બીજી સમસ્યાઓને દૂર કરવી શા માટે જરૂરી છે.

પ્રકરણ ૪ પાયાના બે પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક કે જો ડાયાબીટીસ મટાડી શકાય છે, તો દરેક વ્યક્તિ કેમ તે કરતી નથી? બીજો અને વધુ મહત્ત્વનો, જો તેને સહેલાઈથી અટકાવી શકાય છે તો શા માટે તે આટલા ભયજનક દરે વિકસી રહ્યો છે?

વિભાગ ૨ કારણો અને પુરાવાઓ પર કેન્દ્રિત છે, જેનાથી તમને ડાયાબીટીસને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ મળશે.

પ્રકરણ ૫ રોગનાં વાસ્તવિક કારણો અને તે કેવી ગંભીર રીતે આપણા શરીરને અસર કરે છે તે સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે.

પ્રકરણ ૬ સમગ્ર વિશ્વમાંથી વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ આપે છે, જે તમને દર્શાવે છે કે ડાયાબીટીસ મટાડવો ખરેખર શક્ય છે.

વિભાગ ૩ ખોરાકને લગતી હકીકતો દર્શાવે છે.

પ્રકરણ ૭ આપણને અટકવા અને વિચારવા કહે છે કે આપણે ખાઈએ છીએ તે ખોરાક આપણને શા માટે માંદા પાડે છે. એ સમજાવે છે કે કુદરતે આપણા ખાવા માટે બનાવેલી વસ્તુઓથી આપણે કેવી રીતે દૂર થઈ ગયા છીએ અને કેવી રીતે આપણે પ્રૉસેસ કરાયેલો, રસાયણોથી ઉગાડેલો, આપણને લલચાવવા અને વધુ ખાવા માટે તૈયાર કરાયેલો ખોરાક ખુશી ખુશી ખાઈએ છીએ.

પ્રકરણ ૮ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક (Plant Based Foods) અને કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાકનો (Whole Foods) તર્ક સમજાવે છે. અહીં આપણે આપણી પ્રજાતિની શરીરરચના તથા બંધારણની લાક્ષણિકતાઓ અને આદતો પર નજર નાંખીશું, જેથી આપણે સમજી શકીએ કે આપણા જેવા મનુષ્યો માટે વનસ્પતિ આધારિત ખોરાક કેમ સૌથી વધુ યોગ્ય છે.

પ્રકરણ ૯ તમને પોતાને સંતોષ આપવા અને તમારા મિત્રો તથા સગાસંબંધીઓને– કદાચ તમારા ડૉક્ટરને પણ સમજાવવા બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તરથી તમને સજ્જ કરશે; એવા પ્રશ્નો જે તેઓ તમને પૂછી શકે, 'વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં મને મારું પ્રોટીન ક્યાંથી મળશે?' 'જો હું દૂધ

નહીં લઉં તો મને કૅલ્શિયમની ઊણપ તો નહીં થાય ને?' વગેરે.

વિભાગ ૪માં તમે શીખશો કે ધીમે ધીમે તમારા ખોરાકમાં પરિવર્તન કેવી રીતે લાવવું.

પ્રકરણ ૧૦ ડેરીને લગતી બધી જ ખોટી માન્યતાઓ કાયમ માટે ઉઘાડી પાડી દેશે. આ પ્રકરણમાં તમે જાણશો કે ડેરી ઉદ્યોગ કેવી રીતે ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ માટે સૌથી વધુ ફાળો આપે છે.

પ્રકરણ ૧૧ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો સ્વાસ્થ્ય માટે અને પર્યાવરણનાં કારણોસર કેમ ના વાપરવા જોઈએ તેનાં પૂરતાં કારણો તમને આપશે.

પ્રકરણ ૧૨ ચરબી વિશે અને તે કેવી રીતે ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસનું મુખ્ય, ડેરી પછી બીજા નંબરનું કારણ છે તે સમજાવે છે.

પ્રકરણ ૧૩ તમને શીખવશે કે ખાંડ કેવી રીતે તમારા માટે ખરાબ છે અને હકીકતમાં તે કેવી રીતે ખોરાક નથી પરંતુ રસાયણ છે.

પ્રકરણ ૧૪ દર્શાવે છે કે તમારે શા માટે બધા જ પ્રકારનાં રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડથી દૂર રહેવું જોઈએ અને આવા ખોરાકના વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ વિકલ્પો કયા કયા છે.

પ્રકરણ ૧૫ સમજાવે છે કે ચા અને કૉફી જેવાં પીણાંથી શા માટે દૂર રહેવું જોઈએ અને આવાં વ્યસનોથી તમારી જાતને મુક્ત કરવા માટે તમે શું કરી શકો.

ઇન્સ્યુલિન એ એક અંતઃસ્ત્રાવ (Hormone) છે, તેથી ડાયાબીટીસ એ અંતઃસ્ત્રાવને લગતી સમસ્યા છે. પ્રકરણ ૧૬ અંતઃસ્ત્રાવને લગતી બધી જ સમસ્યાઓ જેના કારણે સર્જાય છે તેવી સૌથી મહત્ત્વની વિક્ષેપ પાડનારી વસ્તુઓ વિશે તમને માહિતી આપશે.

પ્રકરણ ૧૭ દારૂના ત્યાગ પર અને દારૂ, ડ્રગ્ઝ તથા તમાકુના સેવનની ખરાબ અસરો પર ભાર મૂકે છે અને શીખવે છે કે જે તમારા ફાયદામાં નથી તેવી આદતોને કેવી રીતે છોડવી.

પ્રકરણ ૧૮ તમને આદતો બદલવાના પડકારો પાર પાડવામાં મદદ કરશે અને તમને દર્શાવશે કે તમે એવી કેવી રીતે આ જીવનશૈલી અપનાવી અને ટકાવી શકો, કે જેથી તમને કદી તમારી જૂની જીવવાની અને ખાવાપીવાની ટેવો તરફ પાછા ફરવાનું મન જ ન થાય.

વિભાગ ૫માં પ્રૅક્ટિકલ પ્રક્રિયાઓ સમાવિષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૧૯ તમને વાસ્તવિક ધ્યેયો અને લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

પ્રકરણ ૨૦માં રસોડાને કેવી રીતે તૈયાર કરવું, તમારો ઘરે રાંધવાનો અને જમવાનો અનુભવ વધુ આનંદદાયક કેવી રીતે બનાવવો તે શીખશો.

પ્રકરણ ૨૧ તમને માર્ગદર્શન થકી જમવાનું મેનુ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

પ્રકરણ ૨૨ તમને તેલ વિના રાંધવાની કળા અને કેટલીક સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓની રૅસિપી આપશે, જે તમે જાતે અજમાવી શકો.

પ્રકરણ ૨૩ તણાવ અને આહાર વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવે છે, અને એ શીખવે છે કે તમે ડાયાબીટીસ અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓથી છુટકારો પામવા માટે કેવી રીતે તણાવ ઘટાડી શકો.

પ્રકરણ ૨૪ દર્શાવે છે કે કસરત માત્ર બ્લડ શુગર લેવલ ઘટાડવા માટે જ નહીં, પરંતુ સામાન્ય સ્વસ્થતા માટે પણ મહત્ત્વની છે.

પ્રકરણ ૨૫ તમને દર્શાવે છે કે તમે તમારી સ્વાસ્થ્યની યાત્રા દરમ્યાન કેવી રીતે સામાજિક સહકાર મેળવી શકો છો.

વિભાગ ૬ તમારે ધ્યાનમાં રાખવાની કેટલીક તબીબી બાબતો પર ભાર મૂકે છે.

પ્રકરણ ૨૬ લૅબોરેટરી ટેસ્ટ્સનું મહત્ત્વ સમજાવે છે અને તમને આ પ્લાન શરૂ કરતાં પહેલાંના અનિવાર્ય બધા ટેસ્ટ્સની યાદી આપે છે.

પ્રકરણ ૨૭ તમને દર્શાવે છે કે દવાની માત્રા ઘટાડવા માટે અને તમારો આ રોગ દૂર કરવા માટે ગ્લુકોમીટરનો નિયમિત ટેસ્ટ શા માટે જરૂરી છે તે દર્શાવે છે.

પ્રકરણ ૨૮ દવાઓની માત્રા વિશે અને તમે અમારો કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકો ત્યારે કેવી રીતે તેની માત્રા ઘટાડી શકો તેનું માર્ગદર્શન આપે છે.

પ્રકરણ ૨૯ ડાયાબીટીસ સાથે જોડાયેલા રોગો વિશે માહિતી આપશે, જે આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત પણ વણી લેવામાં આવશે. છેવટે તો બધી જ માંદગીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી જ હોય છે.

છેવટે, જો તમે ક્યાંક અટકી ગયા હો અને તમારી ઇચ્છા મુજબનું પરિણામ ન મેળવી શકતા હો તો ટ્રબલ શૂટિંગ પરનું પ્રકરણ ૩૦ દર્શાવે છે કે તમે ઇચ્છિત પરિણામો મેળવવા માટે કેવી રીતે સુધારો લાવી શકો.

હવે આગળ વધો અને સ્વાસ્થ્ય સુધારવાનું શરૂ કરી દો!



વિભાગ ૧

ડાયાબીટીસ મટાડી શકાય છે

પ્રકરણ ૧

ડાયાબીટીસ શું છે?

કોઈ ઍક્શન પ્લાન હાથમાં લેતાં પહેલાં, ચાલો આપણે સૌ પ્રથમ ડાયાબીટીસ ખરેખર શું છે તે સમજીએ. તે એક એવો રોગ છે જે શરીરની ઇન્સ્યુલિન નામના અંત:સ્ત્રાવને (Hormone) પેદા કરવાની કે વાપરવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. જ્યારે તમારું શરીર, તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેમાંથી ઊર્જા બનાવે છે (જેને શુગર કે ગ્લુકોઝ પણ કહે છે), ત્યારે ઇન્સ્યુલિન આ ઊર્જાને કોષો સુધી વહન કરવામાં મદદ કરવાનું 'ચાવીરૂપ' કાર્ય કરે છે. જો તમારા શરીરમાં ખૂબ ઓછું ઇન્સ્યુલિન બનતું હોય કે બિલકુલ ના બનતું હોય, અથવા જો તમે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્ટ (Insulin-Resistant) હો એટલે કે તમારા શરીરના કોષો ઇન્સ્યુલિન સ્વીકારવા માટે પ્રતિકાર કરતા હોય, તો ઘણી વધારે માત્રામાં શુગર તમારા લોહીમાં રહી જાય છે.

એક ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિનું બ્લડ શુગર લેવલ, પ્રમાણમાં એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિના શરીર કરતાં વધારે હોય છે. આદર્શ રીતે, સવારે કાંઈ પણ ખાધા વિના લીધેલ એટલે કે ફાસ્ટિંગ બ્લડ શુગર લેવલ આશરે 80 mg/dL (4.4 mmol/L) અને ભોજનના ૨ કલાક બાદ આશરે 120 mg/dL (6.7 mmol/L) હોવું જોઈએ. mg/dL (મિલિગ્રામ/ડેસીલિટર) એ એક ચોક્કસ માત્રાના પ્રવાહીમાં રહેલા કોઈ દ્રવ્યની તીવ્રતાનું (Concentration) પ્રમાણ દર્શાવતા માપનો એકમ છે. આપણા હેતુ માટે, આપણે એવું કહી શકીએ કે દિવસના કોઈ પણ સમયે જો બ્લડ શુગર લેવલ 120 mg/dL જેટલું કે તેના કરતાં ઓછું હોય તો ડાયાબીટીસ નથી એમ ગણાય.

શુગરની ચયાપચયની ક્રિયા (Sugar Metabolism)

આપણે જે કાર્બોહાઇડ્રેટ ખાઈએ છીએ, તે પાચનની ક્રિયા થકી ગ્લુકોઝ જેવી સાદી શુગરમાં પરિવર્તિત થાય છે. કાર્બોહાઇડ્રેટ ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તિત થયા પછી જ લોહીના પ્રવાહમાં ભળી શકે. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં, જ્યારે પણ આપણું બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે, ત્યારે સ્વાદુપિંડને ઇન્સ્યુલિન છોડવા માટે એક સંકેત આપવામાં આવે છે. આ ઇન્સ્યુલિન કોષોમાં રહેલાં ઇન્સ્યુલિન ગ્રહણ કરનારને (Insulin Receptors) ઉત્તેજે છે, જેથી શુગર કોષમાં પ્રવેશી શકે. જેટલું બ્લડ શુગર લેવલ વધારે હોય, તેટલું સ્વાદુપિંડ વધારે માત્રામાં ઇન્સ્યુલિન મુક્ત કરે છે.

શુગર (ગ્લુકોઝ) એ ઊર્જાનું એવું સ્વરૂપ છે, જેને આપણા કોષો વાપરી શકે છે. તમે કલ્પી શકો છો તેમ આપણા સ્નાયુના કોષોને રોજબરોજના હલનચલન માટે પુષ્કળ ઊર્જાની જરૂર પડે છે. જો કોષો દ્વારા શુગરને પૂરેપૂરી વાપરી નાંખવામાં ન આવે, તો કોષ તેને ચરબીમાં પરિવર્તિત કરી નાંખે છે, જે પછી 'દુકાળના દિવસો' એટલે કે ભૂખમરાના દિવસો માટે સંગ્રહ થઈ શકે છે.

ડાયાબીટીસને સમજવાની શરૂઆત ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2 પ્રકારના ડાયાબીટીસ વચ્ચેના તફાવતને જાણવાથી થાય છે. હાલમાં ૮૫-૯૦ ટકા ડાયાબીટીસ ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ હોય છે. આવા કિસ્સામાં, મોટા ભાગે સારવાર ઇન્સ્યુલિનને બદલે દવાઓથી શરૂ કરવામાં આવે છે.

ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ

જો કોષની અંદર જ ચરબીની માત્રા વધી જાય, તો તેના કારણે કોષોને બીજી વધારે શુગરની જરૂર રહેતી નથી, કારણ કે તેની પાસે વિપુલ ઊર્જા સંગ્રહાયેલી છે જ. તેથી સ્નાયુના કોષોમાં રહેલી ચરબી કોષોને ઇન્સ્યુલિન-રેઝિસ્ટન્ટ (Insulin Resistant) એટલે કે ઇન્સ્યુલિન સ્વીકારવાનો પ્રતિકાર કરનાર બનાવીને શુગરને અંદર આવતી અટકાવે છે.

જો આપણે ખાંડ કે કાર્બોહાઇડ્રેટ (જે છેવટે શુગરમાં જ વિઘટિત થવાનું છે તે) ખાવાનું ચાલુ રાખીએ તો, આ વધારાની શુગર હવે લોહીના પ્રવાહમાં જ રહે છે, અને તેને લીધે બ્લડ શુગર લેવલમાં વધારો થાય છે. આ વધારાનો ગ્લુકોઝ દૂર કરવા માટે, આપણી તરસ વધે છે, જેથી આપણે પીધેલું પાણી ગ્લુકોઝને મંદ (Dilute) કરે છે. પછી આ ગ્લુકોઝ કિડની દ્વારા ગળાય છે અને બહાર નીકળી જાય છે.

સ્નાયુના કોષોમાં એકઠી થયેલી ચરબી વાપરવા માટે, ચરબીને ફરીથી શુગરમાં પરિવર્તિત કરવી પડે, જેથી તેને વાપરી શકાય. આ માટે કોષોએ થોડીક ઊર્જા વાપરવી જ પડે. કોઈ કોષ વાપરી શકે તેવું ઊર્જાનું એકમાત્ર સ્વરૂપ શુગર છે અથવા વધુ ચોકસાઈથી કહીએ તો ગ્લુકોઝ છે.

તેથી જ્યારે સ્નાયુના કોષોમાં ચરબી વધે ત્યારે તે કોષ ઇન્સ્યુલિનને રેઝિસ્ટ કરનાર બની જાય છે અને તેને કારણે બ્લડ શુગર લેવલ વધી જાય છે, તેને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ કહે છે.

જ્યારે પણ આપણે રિફાઇન્ડ શુગર કે કાર્બોહાઇડ્રેટ ખાઈએ છીએ, જેમ કે, ખાંડ, મેંદો, ગોળ, કે ફળોનો રસ પણ, ત્યારે ગ્લુકોઝ સીધો જ સહેલાઈથી લોહીના પ્રવાહમાં જાય છે અને બ્લડ શુગર લેવલમાં તીવ્ર ઉછાળો આવે છે. ઇન્સ્યુલિન આ શુગરને કોષોમાં પ્રવેશ કરાવે છે અને બ્લડ શુગર લેવલ અચાનક ઓછું થઈ જાય છે. જ્યારે બ્લડ શુગર લેવલ ઓછું હોય છે, ત્યારે આપણને ભૂખ લાગે છે. તેથી, ખાંડ એ એક ઍપેટાઇઝર છે, એ ભૂખને જગાડે છે. ખાંડ અથવા ઝીણા દળેલા કાર્બોહાઇડ્રેટને હાઇ ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ખોરાક ગણવામાં આવે છે કારણ કે તે બ્લડ શુગર લેવલમાં તીવ્ર વધારો કરે છે.

જ્યારે પણ આપણે ફળ, ખજૂર જેવો સૂકો મેવો, કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ઘઉં અને ચોખા કે શાકભાજી જેવો જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ આહાર લઈએ છીએ, ત્યારે તે પચવામાં સમય લે છે. શુગર રેસા સાથે બંધાયેલી હોય છે અને તેથી તે લોહીના પ્રવાહમાં ધીમે ધીમે પ્રવેશે છે. આવા પ્રકારના ખોરાકને લો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ખોરાક કહે છે. એ વાત રસપ્રદ છે કે ફળો અને ખજૂર અને કિસમિસ જેવા સૂકા મેવા ગળ્યા હોવા છતાં બ્લડ શુગર લેવલમાં આવો તીવ્ર વધારો કરતા નથી કારણ કે તે રેસાથી ભરપૂર હોય છે.

ટૂંકમાં, ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ મુખ્યત્વે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સનું પરિણામ છે અને તેનું કારણ મુખ્યત્વે સ્નાયુના કોષમાં રહેલી ચરબી છે.

તેનો અર્થ એ સમજો કે આ પ્રકારના ડાયાબીટીસમાં બ્લડ શુગરને કાબૂમાં રાખી શકાય છે, કાંઈ નહીં તો શરૂઆતના તબક્કામાં દવાઓની મદદથી કાબૂમાં રહે છે. આ દવાઓ સ્વાદુપિંડને વધુ ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરવા ઉત્તેજે છે, જેનાથી ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સથી ઊભી થયેલ ઇન્સ્યુલિનની ઘટ પૂરી થાય છે અથવા ઇન્સ્યુલિનનો રેઝિસ્ટન્સ ઓછો થાય છે અને કાર્બોહાઇડ્રેટના શોષણનું પ્રમાણ વધે છે, અથવા વધારાની શુગરનો નિકાલ થઈ શકે છે. પરંતુ લાંબા ગાળે, આ જ પ્રક્રિયાથી કોષોમાં ચરબીનો સંગ્રહ વધતો જવાને કારણે દવાઓ ઉપચાર

કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે!

ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ

બીજી તરફ ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ, ઇન્સ્યુલિનની ઊણપને લીધે સર્જાય છે. જો સ્વાદુપિંડ ઇન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન કરવામાં નિષ્ફળ જાય, તો આપણા ખાધેલા ખાંડ કે કાર્બોહાઇડ્રેટ છેવટે લોહીના પ્રવાહમાં ગ્લુકોઝ સ્વરૂપે પડ્યા રહે છે. આ ગ્લુકોઝ ઇન્સ્યુલિનના અભાવને લીધે કોષોમાં પ્રવેશી શકતો નથી, જેને કારણે બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચું આવે છે.

તેથી, ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસનો ઇલાજ ઇન્સ્યુલિન વડે કરવામાં આવે છે.

ડાયાબીટીસનાં લક્ષણો

ડાયાબીટીસનાં સામાન્યપણે જોવા મળે જ એવાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:

- નબળાઈ, કારણ કે મુખ્યત્વે કોષો દ્વારા ગ્લુકોઝ વાપરવામાં આવતો નથી, જેને કારણે શક્તિની ઊણપ વર્તાય છે.
- તરસમાં વધારો, કારણ કે લોહીના પ્રવાહમાં રહેલા વધારાના ગ્લુકોઝને મંદ (Dilute) કરવા પાણીની જરૂર છે.
- મૂત્રવિસર્જનમાં વધારો, કારણ કે બધું જ વધારાનું પાણી (શરીરમાંથી બહાર) ફેંકી દેવું પડે.

ડાયાબીટીસનું નિદાન

ડાયાબીટીસનું નિદાન સરળ છે. ઉપર દર્શાવેલાં લક્ષણો સાથે જલદી ના રુઝાતા હોય તેવા ઘા, વારંવાર ઇન્ફેક્શન લાગી જવું અને વજનમાં અચાનક ઘટાડો થવો એ ખૂબ જ ઝડપથી નજરે ચઢે તેવાં લક્ષણો છે. જ્યારે દવાઓ ના લીધી હોય ત્યારે ભૂખ્યા પેટે અને જમ્યાના ૨ કલાકમાં માપતાં જણાયેલું ઊંચું બ્લડ શુગર લેવલ ડાયાબીટીસનું નિદાન સ્પષ્ટ કરે છે. HbA1c અથવા ગ્લાયકોસિલેટેડ ઇન્સ્યુલિન ત્રણ મહિનાના સમયગાળા સુધી રાખેલ નિયંત્રણ દર્શાવે છે.

ડાયાબીટીસને મટાડવા બાબતે આપણે ખૂબ ચિંતિત છીએ કારણ કે તેમાં ખૂબ જ ભયજનક સમસ્યાઓ રહેલી છે. તેના વિશે વધુ આવનારા પ્રકરણોમાંથી જાણીશું. પરંતુ સારા સમાચાર એ છે કે તેનું કારણ સમજી અને તેને દૂર કરીને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ મટાડી શકાય છે. ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ ધરાવતા મોટા ભાગના લોકો તેમની ઇન્સ્યુલિનની માત્રા ઘટાડી શકશે, એકંદરે તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધરી શકાશે અને વખત જતાં બધા નહીં તો પણ ઘણા ખરા લોકો જેમ જેમ સ્વાદુપિંડ સારું થતું જાય તેમ તેમ તેમનું ઇન્સ્યુલિનનું સેવન બંધ કરવા સક્ષમ થઈ શકશે.

હવે જ્યારે આપણે ડાયાબીટીસ વિશે પાયાની બાબતો અને તેનાં કારણો સમજી લીધાં છે, તો ચાલો આપણે શરીરની સાજા થવાની ક્ષમતા પર નજર નાંખીએ.

પ્રકરણ ૨
શરીરની સાજા થવાની નોંધપાત્ર ક્ષમતા

ટિકટિક કરતી ઘડિયાળ તરફ તમે કેટલી વાર ધ્યાન આપો છો? આપણે એના તરફ ત્યાં સુધી દુર્લક્ષ્ય સેવીએ, જ્યાં સુધી તે બરાબર કામ ન કરતી કે ખોટો સમય બતાવતી ન થઈ જાય.

આપણા શરીર સાથે પણ એ જ બાબત લાગુ પડે છે. તે પોતાની મેળે એટલી સરસ રીતે સાજું થઈ જાય છે કે આપણે ભાગ્યે જ નોંધીએ છીએ કે એ ચોવીસ કલાક કામ કરે છે. જ્યારે તે ખોટકાય છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ, એ સમયે જ આપણે તેનાથી સભાન થઈએ છીએ. તે સમયે શરીરે આપણને અત્યાર સુધી સાજાનરવા રાખ્યા તે બાબતે કૃતજ્ઞતા અનુભવવાની જગ્યાએ આપણે એ માંદું છે તેવી ફરિયાદ કરવા માંડીએ છીએ, તેને સરખું કરવા માટે દવા લેવા દોડી જઈએ છીએ.

હકીકતમાં આપણું શરીર એ સાજા થવામાં ખૂબ નિપુણ છે, જે રોગો સામે સતત લડ્યા કરે છે. મોટા ભાગનો સમય એ ખરેખર આપણો પોતાનો શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર છે. જો કાંઈ ખરાબી હોય તો અસુવિધા કે લક્ષણો દ્વારા આપણને જણાવવામાં એ સૌથી પહેલું હોય છે. પરંતુ બીમારી અને તેનાં લક્ષણો ખરાબ છે એવી માન્યતા આપણે બાંધી લીધી છે. આપણે તેનાથી છુટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણને એ ખબર નથી પડતી કે એ તો આપણું શરીર આપણને કંઈક બદલવા માટે કહી રહ્યું છે, જેથી તે બરાબર કામ કરી શકે.

ચાલો આપણે સાદા તાવનું જ ઉદાહરણ લઈએ. જ્યારે આપણને ઇન્ફેક્શન લાગ્યું હોય છે ત્યારે શરીર તેનું તાપમાન વધારે છે, જેથી બૅક્ટેરિયાની સંખ્યા વધે નહીં– જેમ પાણીમાં રહેલા જંતુઓ મારવા માટે આપણે પાણીને ઉકાળીએ છીએ, તેમ તાવ આવે એ તો આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ બરાબર કામ કરી રહી છે તેની એક નિશાની છે. આ તબક્કે આપણું શરીર મોટા ભાગે આપણને કહેતું હોય છે કે સાજા થવા માટે શું કરવું જોઈએ. આપણને થાક લાગે છે, ક્યારેક તરસ લાગે છે અને આપણી ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપચાર આપણને જે સૂચના અપાઈ રહી છે તેને સાંભળવાનો છે. પથારીમાં આરામ કરો અને પુષ્કળ માત્રામાં પાણી પીવો. મોટા ભાગના તાવ પૂરતો આરામ કરવાથી એક કે બે દિવસમાં પોતાની મેળે જતા રહેશે. છતાં આપણે મોટા ભાગે તાવ ઓછો કરવા માટે થઈને દવાઓ લઈએ છીએ. પરિણામ શું આવે છે? બૅક્ટેરિયા વૃદ્ધિ પામે છે અને પછી આપણને ઍન્ટિબાયૉટિકની જરૂર પડે છે!

સાજા થવા માટે આપણી સભાન થવાની જરૂર હોય છે. બાહ્ય જગતને સાંભળવાની જગ્યાએ આપણા શરીરને સાંભળવું. આપણો સમાજ જે રીતે ખાવા અને જીવવા માટેનું વલણ ધરાવતો હોય, તેની જગ્યાએ આપણને જે રીતે ખાવા અને જીવવા માટે સર્જાયા હોઈએ તે પ્રમાણે કરવું. આપણે ઝડપથી અને વ્યાપકપણે ફેલાતા જીવનશૈલીના રોગોથી પીડાઈએ છીએ, તેનાથી કુદરતી વાતાવરણમાં જીવતાં પ્રાણીઓ પીડાતાં નથી કારણ કે તેઓને જે રીતે ઘડવામાં આવ્યા છે તે પ્રમાણે જ તેઓ ખાય છે અને જીવે છે. આપણે મનુષ્યો દેખાવમાં કે સ્વાદમાં સારી લાગે તે રીતે બનાવેલી ગમે તે વસ્તુ ખાઈએ છીએ. ખાણીપીણીના ઉદ્યોગો કે જેમનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ વધુ ને વધુ વેચવાનો છે, તેઓ આપણને શું ખાવું તે શિખવાડે છે.

વારંવાર ઉચ્ચારાતું અસત્ય છેવટે સત્ય તરીકે સ્વીકારાઈ જાય તે માટે પર્યાપ્ત હોય છે. છતાં જો આપણે આપણી સમાંતર ચાલતાં પ્રાણીજગત વિશે વિચારીએ કે તેના તરફ નજર નાંખીએ, તો આપણને સમજાઈ જશે કે આપણે કઈ જગ્યાએ ખોટા છીએ.

ચાલો આપણે એવી કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ જોવાથી શરૂઆત કરીએ, જે આપણને બીમાર પાડે છે.

માન્યતા-૧ : બૅક્ટેરિયા ખરાબ છે

હકીકત : આપણે મોટા ભાગે બૅક્ટેરિયા કે જીવાણુઓ એટલે ખરાબ એમ વિચારીએ છીએ. આપણે તેમનાથી છુટકારો પામવા ઇચ્છીએ તેમાં કોઈ નવાઈ નથી. આ માન્યતા પેલા બૅક્ટેરિયા અને જીવાણુઓ સામે લડવાની ચીજવસ્તુઓ આપણને વેચવાની બધી જ જાહેરખબરો દ્વારા વધુ દૃઢ થાય છે. તે ખરાબ છે એવી આપણને એટલી પાકી ખાતરી થઈ ગઈ હોય છે કે આપણને તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ રાખવા માટે તેઓ મહત્ત્વના છે તે ધ્યાનમાં ન લેવું સહેલું છે.

આપણા વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખવાના ગેરમાર્ગે દોરવાયેલી દોડાદોડીમાં આપણે એવાં ઉત્પાદનોના ગ્રાહક બની ગયા છીએ જેણે જીવાણુઓ સામે લડાઈ ચાલુ રાખી છે. જ્યાં બધા જ જીવાણુઓ ક્લૉરિનેશન કે કિરણોના રેડિયેશનથી મારી નાંખવામાં આવ્યા છે ત્યાંનું પાણી પીવાનું આપણે પસંદ કરીએ છીએ. ક્લૉરિન નુકસાનકારક બૅક્ટેરિયાથી છુટકારો અપાવે છે પરંતુ તે તેમની વિરુદ્ધ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવાથી પણ આપણને અટકાવે છે. જો રોગપ્રતિકારક શક્તિનો અભાવ એ જ આપણી એકમાત્ર ચિંતા હોત તો એને એક નાની બાબત ગણી શકાય. પરંતુ ક્લૉરિન એ એક જાણીતો કાર્સિનોજન છે (એક એવો પદાર્થ જેનાથી કૅન્સર થાય છે). આમ ક્લૉરિન આપણને ઇલાજ કરી શકાય તેવા ઇન્ફેક્શનથી બચાવતો હશે પરંતુ આપણે આપણી જાતને ભવિષ્યમાં કૅન્સર જેવી ગંભીર અને કદાચ ઇલાજ ન કરી શકાય તેવી સમસ્યાઓ પરત્વે નિર્બળ બનાવીએ છીએ. આજે શહેરમાં નળમાં આવતું મોટા ભાગનું પાણી ક્લૉરિનેટેડ (ક્લૉરિનની પ્રક્રિયા કરેલ) હોય છે.

હકીકતમાં આપણે બૅક્ટેરિયા સાથે સહજીવનમાં રહીએ છીએ. ઍન્ટિબાયૉટિકનો કોર્સ પૂરો કર્યા પછી તમે નબળાઈ, શક્તિનો અભાવ અને અપચો અનુભવ્યા હશે. તેનું કારણ એ છે કે ઍન્ટિબાયૉટિક ખરાબ બૅક્ટેરિયાને તો મારી જ નાંખે છે, પરંતુ સારા બૅક્ટેરિયાને પણ મારી નાંખે છે, જે આંતરડામાં રહે છે અને પાચનક્રિયામાં તથા પોષણ મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આપણે તેનો ઉપયોગ ખૂબ જ વિવેકપૂર્વક કરવો જોઈએ.

બ્લીચ, ડિસ્ઇન્ફેક્ટન્ટ, ફિનાઈલ, ટૉઇલેટ ક્લિનર, જંતુનાશકો, ડિટરજન્ટ અને બીજાં જે પણ કેમિકલો આપણે ઘરમાં વાપરીએ છીએ તે બધાં હકીકતમાં આપણી વિરુદ્ધમાં કામ કરતાં હોય છે. આપણે પછીથી એ પણ જોઈશું કે આ બધાં પણ કેવી રીતે ડાયાબીટીસ થવા માટે કારણભૂત છે. આ બધા રોજબરોજના પદાર્થો વિના જીવન, અરે અસ્તિત્વ પણ કલ્પવું અઘરું છે. છતાં આપણે એ યાદ રાખવું જ જોઈએ કે પ્રાણીજગત સદીઓથી જીવી રહ્યું છે અને તેઓ સ્પષ્ટપણે આપણા કરતાં વધુ તંદુરસ્ત છે.

માન્યતા-૨ : આપણે સાજા થવા માટે તબીબી મદદની જરૂર છે

હકીકત : જ્યારે આપણને ઘા પડે છે, ત્યારે ખરેખર માત્ર ઘાને સાફ કરવાની અને પછી આમ જ છોડી દેવાની જરૂર હોય છે. વધુમાં વધુ, બંને બાજુઓને સાથે પકડી રાખવા અને

બીજી કોઈ વસ્તુ ઘામાં પ્રવેશતી અટકાવવા પાટો બાંધવાની જરૂર હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં શરીર પોતાની મેળે જ ઘા રુઝાવી દે છે. ઍન્ટિબાયૉટિક અને ડિસ્ઇન્ફેક્ટન્ટ ક્રીમનો વધારે પડતો ઉપયોગ રુઝાવાની પ્રક્રિયામાં દખલગીરી કરે છે કારણ કે તેઓ નવા બની રહેલા કોષોને મારી નાંખે છે અને રુઝાવાની પ્રક્રિયાને ધીમી પાડી શકે છે. મહત્ત્વની બાબત એ છે કે આપણે એ સમજીએ કે જો શરીર તેની પોતાની મેળે સાજું થવા સક્ષમ છે તો તે પ્રક્રિયા સાથે આપણે દખલગીરી ન કરવી જોઈએ. એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિના શરીરને સાજા થવા માટે નજીવી મદદની જરૂર હોય છે અને જો રૂઝ તેની મેળે ન આવતી હોય તો આપણે આ અડચણનું કારણ શોધવું જોઈએ. ડાયાબીટીસના કિસ્સામાં, ઊંચું બ્લડ શુગર લેવલ બૅક્ટેરિયાના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ચાલો, હવે આપણે ગંભીર ઈજા, ફ્રેક્ચર વિશે વિચારીએ. જ્યારે આપણને એક સામાન્ય ફ્રેક્ચર થાય છે ત્યારે શરીર તેને મટાડવામાં લાગી પડે છે. સૌથી પહેલાં એ ભાગમાં સોજો આવે છે અને અતિશય દુ:ખાવો થાય છે. આ શરીરનું પોતાનું પ્લાસ્ટર છે. સોજો અને દુ:ખાવો હલનચલનને અટકાવે છે. જેથી હાડકું ગોઠવાય શકે અને સંધાઈ શકે. દુ:ખાવો આપણને એ હકીકતથી સજાગ રાખે છે કે એ ભાગ તૂટેલો છે અને નાજુક છે. તે રુઝાવાની પ્રક્રિયા અંગે માહિતગાર રહેવામાં આપણને મદદ કરે છે. જ્યારે રૂઝ આવી જાય ત્યારે દુ:ખાવો ગાયબ થઈ જાય છે. જ્યારે આપણે ફ્રેક્ચર સાથે ડૉક્ટર પાસે જઈએ છીએ, ત્યારે આપણને ઍન્ટિઇન્ફ્લૅમેટરી દવાઓ આપવામાં આવે છે, જે સોજાને અને દુ:ખાવાને ઓછો કરે છે. અને તે ભાગનું હલનચલન અટકાવવા પ્લાસ્ટરનો પાટો લગાડી દે છે, તેનાથી ચોક્કસ જ મદદ થાય છે. પરંતુ ઍન્ટિઇન્ફ્લૅમેટરી દવાઓ નહીં લેવાથી રુઝાવાની પ્રક્રિયા વધુ ઝડપી થઈ શકે કારણ કે સોજાને કારણે આવતો વધારાનો લોહીનો પુરવઠો વધારે પોષક તત્ત્વો અને ઑક્સિજન લાવે છે, જે રુઝાવા માટે ઉપયોગી પરિબળો છે.

આપણું શરીર ફ્રેક્ચરને સાજું કરવા માટે સચોટ પ્રતિભાવ આપે છે. જો બે હાડકાંને સાજા થવા માટે સાચી સ્થિતિમાં સાથે મૂકવામાં આવે અને તેમનું હલનચલન અટકાવવામાં આવે તો તે સંધાઈ જ જાય છે.

આનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ મદદની જરૂર નથી. હાડકાંના સાજા થવા માટે સાચી સ્થિતિમાં મૂકવા માટે મદદની જરૂર હોય છે, અથવા મલ્ટિપલ ફ્રેક્ચરના કિસ્સામાં બધાં હાડકાંઓને એક સાથે લાવવા અને રાખવા માટે સર્જરીની પણ જરૂર પડી શકે છે. જો કે, ઘણા બધા કિસ્સાઓમાં શરીરની પોતાની મેળે સાજા થવાની શક્તિને વારંવાર ઓછી આંકવામાં આવે છે.

ચાલો આપણે બીજું ઉદાહરણ લઈએ. દાંત પણ હાડકાં છે અને હવે આપણે જાણીએ છીએ કે હાડકાં પોતાની જાતે સાજાં થાય છે. પરંતુ આપણને જ્યારે સડો થાય છે, આપણા દાંતમાં નાનકડું કાણું પડે છે ત્યારે આપણે દાંતના ડૉક્ટર પાસે જઈએ છીએ જે દાંતને ડ્રિલ કરે છે અને ખાડો ભરી દે છે, આપણે ક્યારેય આપણાં હાડકાં સાથે તો તેવું નથી કરતાં પરંતુ જ્યારે આપણા દાંતની વાત આવે છે ત્યારે આપણે તેને પ્રશ્ન કર્યા વિના સ્વીકારી લઈએ છીએ. સડો પણ અટકાવી શકાય છે અને સાચી પરિસ્થિતિમાં તે રુઝાય પણ છે. દાંત એ ચામડીથી ઢંકાયેલા હાડકાંઓથી સહેજ અલગ છે, તે એનૅમલથી ઢંકાયેલા હોય છે. એનૅમલ ફરીથી બનતું નથી પણ દાંતનો સડો મટી શકે છે. હું મારા દર્દીઓને તેમના દાંતનો સડો અટકાવવાનું અને મટાડવાનું પણ શિખવાડું છું.

આપણે ઘણી વખત એવું પણ માનતા હોઈએ છીએ કે દાંતનો સડો અટકાવવા, દાંત તથા હાડકાં મજબૂત કરવા અને ફ્રેક્ચર ઝડપથી સંધાય તે માટે આપણને વધારે કૅલ્શિયમની જરૂર પડે છે. પરંતુ સત્યથી ઉપર કંઈ જ નથી. આપણી આધુનિક જીવનશૈલીને લીધે વિટામિન D ની ઊણપ ઊભી થવી એ કોઈ નવી વાત નથી, પરંતુ આ ઊણપને લીધે કૅલ્શિયમ પચતું કે શોષાતું નથી તે કોઈને ખબર નથી. આ જ કારણસર પેલી બધી જ કૅલ્શિયમની ટીકડીઓ ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (હાડકાં પોચાં પડી જવાનો રોગ) કે તેના જેવી બીજી બીમારી ક્યારેય અટકાવી શકતી નથી. તે માત્ર કિડનીમાં પથરી પેદા કરે છે અને લોહીની ધમનીઓમાં જમા થઈ તેમને કડક કરે છે. જો આપણે દવાઓથી વધુ દૂર રહ્યા હોત તો કદાચ આપણે વધારે તંદુરસ્ત હોત!

દાંત સાજા કરવાનો મારો અંગત અનુભવ

મારા દાંત અને સ્વાસ્થ્યની હંમેશાં સારી કાળજી લેવા છતાં, જ્યારે પચાસ વર્ષની ઉંમર પછી પહેલી વાર દાંતનો સડો થયો ત્યારે મને આશ્ચર્ય થયું હતું. જ્યાં સુધી આ નહોતું થયું ત્યાં સુધી મેં દાંતના ડૉક્ટરની મુલાકાત ક્યારેય ન લેવાનું નક્કી કર્યું હતું. મેં આટલાં વર્ષોમાં ક્યારેય મારા દાંતની છારી સાફ નહોતી કરાવી અને દાંત પૉલિશ નહોતા કરાવ્યા છતાં મારા દાંતના ડૉક્ટરે મને કહ્યું કે મારે તેની જરૂર નથી. મારા દાંત પર કોઈ છારી બાઝેલી નહોતી! મને આશ્ચર્ય થયું પરંતુ સમજાયું કે આપણી ચા, કૉફી, કોલા પીવાની અને ઍસિડિક અને પ્રૉસેસ્ડ ખોરાક ખાવાની આદતોના કારણે દાંત ઉપર છારી બાઝે છે. હું આ કંઈ લેતી નથી, તેથી મારા દાંતને ચમકાવવાની અને છારી સાફ કરવાની જરૂર નહોતી. તો પછી મને દાંતનો સડો કેમ થયો?

મારા દાંતના ડૉક્ટરે મને મારા સડાની જગ્યા બતાવતાં સમજાવ્યું કે સડો પેઢા અને દાંતના સાંધા પાસે છે અને તે બહુ અસામાન્ય છે અને કદાચ વધારે પડતું બ્રશ ઘસવાને કારણે થયો છે. હું મારા પેઢાથી નીચેની તરફ દાંત પર સખત ટૂથબ્રશ વડે ખૂબ જ જોરથી બ્રશ કરતી હતી. મને તેમ કરવાનું જ શીખવવામાં આવ્યું હતું અને તેમ કરવામાં મેં ઉપરની તરફથી મારા દાંત ઘસી કાઢ્યા હતા. તેમણે મને સુંવાળું બ્રશ બદલવાની સલાહ આપી. ત્યારે મને સમજાયું કે પ્રાણીઓ કદી દાંતને બ્રશ કરતાં નથી કે નથી દાંતના ડૉક્ટરની મુલાકાત લેતાં, છતાં તેમના દાંત જીવનપર્યંત ટકે છે. તો પછી આપણે કેમ તે કરીએ છીએ?

આ ખ્યાલને અમલમાં મૂકવામાં મને થોડો સમય લાગ્યો કારણ કે બાળપણમાં પડેલી ટેવોને બદલવી અઘરી હોય છે પરંતુ છેવટે મેં મારા દાંતને બ્રશ કરવાનું છોડી દીધું. જો આપણે જે ખોરાક ખાવા માટે બન્યા છીએ તે જ ખોરાક ખાતા હોત તો આપણને બ્રશ કરવાની જરૂર ન પડત. દાંતનો સડો ઍસિડિક ખોરાક ખાવાને લીધે, વિટામિન D ની ખામી અને જોશભેર બ્રશ કરવાથી થાય છે. આવનારાં પ્રકરણોમાં આપણે જોઈશું કે વિટામિન D ની ઊણપ ડાયાબીટીસ થવામાં એક મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

માન્યતા-૩ : ડાયાબીટીસ, માનસિક તાણ અને જીવનશૈલીને લગતા બીજા રોગો વારસાગત છે

હકીકત : ડાયાબીટીસના ઘણા દર્દીઓ માનસિક તાણ, હાઇપર ટૅન્શન (જેને હાઇ બ્લડ પ્રેશર પણ કહે છે), ઊંચા કૉલેસ્ટરૉલ અને હૃદયની બીમારીથી પીડાય છે. તેનું કારણ એ છે કે કૉલેસ્ટરૉલનું ઊંચું પ્રમાણ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશર થવાનું મૂળ કારણ સરખું છે, જે તમે આવનારાં પ્રકરણોમાં શીખશો. મૂળભૂત કારણ આપણી અકુદરતી જીવનશૈલી છે. જો આપણે આપણો અભિગમ બદલીએ અને કુદરત આપણને જે રીતે જિવાડવા ઇચ્છે છે તેમ જીવીએ

તો, આ સમસ્યાઓ દૂર થઈ જશે.

આપણે આટલું બધું ખોટું કરીએ છીએ છતાં, આપણા શરીર પાસે પૂરતાં પ્રમાણમાં સ્વસ્થ થવાની અનામત ક્ષમતા (reserves) હોય છે અને તે પોતાની મેળે સાજું થયા જ કરે છે. જો એક ધમની બ્લૉક થવાની શરૂ થાય છે તો આપણું શરીર ઝાડની નવી ડાળીઓની જેમ સમાંતર બીજી ધમનીઓ વિકસાવે છે. જ્યાં સુધી આપણી ધમનીઓ ૭૦ ટકા બ્લૉક થતી નથી ત્યાં સુધી તો આપણને કાંઈ અસર જ થતી નથી!

ડાયાબીટીસની જેમ હાઇ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ અને કૅન્સર પણ ખોટી જીવનશૈલીથી થતા રોગો છે. જો આપણે ડાયાબીટીસથી છુટકારો મેળવીએ તો આપણને કૅન્સર થવાની શક્યતા પણ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. આપણે સૌ આપણા શરીરમાં કૅન્સરના કોષો ધરાવીએ છીએ પરંતુ જ્યારે આપણે સૌ પ્રમાણમાં તંદુરસ્ત હોઈએ છીએ ત્યારે તેની સંખ્યા કાબૂમાં રહે છે. જ્યારે પણ આપણે માંદા પડીએ છીએ, ત્યારે આપણે અજાણપણે કૅન્સરના કોષોને વિકસવા માટે આમંત્રણ આપીએ છીએ. આવું કઈ પરિસ્થિતિમાં થાય છે તેની ચર્ચા આપણે પાછળથી કરીશું. કર્મ-ફળનો સિદ્ધાંત પણ સાચો જ છે. કુદરતે આપણી જે રીતે રચના કરી છે તે મુજબ જીવવાથી અને ખાવાથી કૅન્સરમાંથી પણ સાજા થઈ શકાય છે.

હેલ્થ મૅનેજમેન્ટમાં Ph.D. કરનાર ડૉ. રૂથ હેડ્રિક અને ઑર્થોપેડિક સર્જન ડૉ. લોરીન ડે, એવા ઘણા બધા લોકો પૈકીના બે જણ છે, જેમણે આ હકીકત બાબતે ઉદાહરણ પૂરું પડ્યું છે. ડૉ. હેડ્રિકે સિત્તેર વર્ષની ઉંમર પછી કૅન્સરમાંથી સાજા થઈને મૅરેથોન દોડી શકાય અને જીતી પણ શકાય તેટલી પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતા પાછી મેળવી છે અને ડૉ. ડે બીજા લોકોને કૅન્સરમાંથી સાજા થવામાં મદદ કરે છે. જો કૅન્સરમાંથી સાજા થઈ શકાય તો એ માનવું અઘરું નથી કે સાચી જીવનશૈલી અપનાવીને તે અટકાવી શકાય, અને જો તેમ હોય તો, ડાયાબીટીસમાંથી સાજા થવું સહેલું જ હોવું જોઈએ! આપણે માત્ર શરીરની સાજા થવાની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

ડાયાબીટીસ થયા પછી, શરીર શુગરનું મૂત્ર વાટે ઉત્સર્જન કરીને અને સંગ્રહિત થયેલી ચરબીને વાપરવા માટે સ્નાયુને ફરજ પાડીને સાજા થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જેના પરિણામે વજન ઘટે છે. જો આપણે આપણા શરીરને સાંભળતા હોત, તો સાજા થવા માટે શું ખાવું તે બાબતે શરીરે તો આપણને કોઈક સંકેત આપ્યો જ હોય. દવાઓ કે (ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસના કિસ્સા સિવાય) ઇન્સ્યુલિન લેવાથી આ સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે અને મટવાની પ્રક્રિયા અટકી જાય છે. હકીકતમાં, વખત જતાં, દવાઓનો ડોઝ વધતો જાય છે.

આનો મતલબ એ નથી કે તમારે ઓચિંતી જ દવાઓ લેવાની બંધ કરી દેવી જોઈએ. તમે આ પુસ્તકમાં પોતાની જાતને કેવી રીતે સાજી કરવી તે શીખશો. જેવું બ્લડ શુગર લેવલ નીચું ઊતરે, દવાઓ અને ઇન્સ્યુલિનની માત્રા પણ ઓછી જ કરી દેવી જોઈએ. આ તબક્કે એ નોંધવું અગત્યનું છે કે અચાનક દવાઓ લેવાની બંધ કરી દેવી ખતરનાક છે; પરંતુ સૌથી પહેલી તક વખતે દવાઓનો ડોઝ ઓછો નહીં કરવો પણ ખતરનાક છે અને શરીરની સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં ખલેલ પહોંચાડે છે.

આપણે જોયું તેમ, આપણું શરીર સ્વસ્થ થવા માટે હંમેશાં કામ કરી જ રહ્યું હોય છે. આ પુસ્તકમાં તમે સાજા થવામાં મદદરૂપ થાય તેવાં પગલાં લેવા વિશે શીખશો. રોગ હંમેશાં અંગત વિકાસ તરફનો એક રસ્તો હોય છે. તમે આગળ શીખશો કે શરીરને કેવી રીતે સાંભળવું અને શરીરનાં લક્ષણોને દવાઓ વડે ચૂપ કરી દેવાને બદલે લક્ષણોની ભાષા કેવી રીતે સમજવી.



પ્રકરણ ૩

ડાયાબીટીસને મટાડવું શા માટે મહત્ત્વનું છે: થથરાવનારી સમસ્યાઓ

આજે આપણે જે પ્રકારની વ્યસ્ત જીવનશૈલીથી જીવીએ છીએ, તેમાં બ્લડ શુગર લેવલ કાબૂમાં રાખવા માટે માત્ર એક ગોળી ગળવી અને જાણે કાંઈ જ ખોટું નથી થઈ રહ્યું એમ ચાલુ રાખવું એ સાવ સહેલું છે. જીવનશૈલી બદલવી અને સભાનતામાં પરિવર્તન લાવવું એ ખૂબ પ્રયત્નો માંગી લે છે, આ એવી કોઈ બાબત છે જેના માટે આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો પાસે ખૂબ જ ઓછો સમય હોય છે. તમે પ્રશ્ન કરશો કે, “તો પછી ડાયાબીટીસ મટાડવો કેમ જરૂરી છે?” જવાબ સરળ છે. વર્ષો પસાર થતાં જાય તેમ પછી દવાઓના ડોઝ વધતા જાય છે અને રોગ સાથે આવતી ભયાનક મુશ્કેલીઓ પણ વધતી જાય છે. સતત વધતાં જતાં જીવનભરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન્સ, ડૉક્ટરનાં બિલો અને નિયમિત ધોરણે હૉસ્પિટલમાં દાખલ થવું - આ બધી કિંમત ચૂકવવી પડે છે; પરંતુ ચૂકવવાની આવતી ખરી કિંમત તો એ છે કે જ્યારે તમે માંદગી અનુભવો છો, જ્યારે શક્તિ ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે અને ક્ષમતા ખતમ થઈ જાય છે. આટલાં વર્ષોના સખત પરિશ્રમથી કમાયેલા બધા જ પૈસા જ્યારે તમે ડાયાબીટીસની મુશ્કેલીઓથી પીડાઓ ત્યારે અચાનક અર્થ વિહોણા બની જાય છે.

ડાયાબીટીસથી ઊભી થતી સમસ્યાઓ

શરીરના ભાગ્યે જ એવા કોઈ ભાગ કે તંત્ર હશે જે ડાયાબીટીસથી અસર ન પામતા હોય. શરીરને કાયમ માટે થતાં નુકસાનને સમજતા હોઈએ તો જેટલું શક્ય હોય તેટલું ઝડપથી તેનાથી છુટકારો મેળવવો જોઈએ.

ડાયાબીટીસને લીધે થતા આંખના રોગો

ડાયાબીટીસને કારણે દૃષ્ટિની ઘણી બધી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. હાઇ બ્લડ શુગર લાંબો સમય રહે તો આંખના રેટિનામાં (નેત્રપટલમાં) રહેલી લોહીની ઝીણી નસોને નુકસાન પહોંચાડે છે, જે ડાયાબીટીક રેટિનોપથી અને અંધાપા તરફ લઈ જાય છે. ડાયાબીટીસ વિનાની વ્યક્તિ કરતાં ડાયાબીટીસ ધરાવતી એક પુખ્ત વ્યક્તિને આંખનો મોતિયો થવાની શક્યતા ૨ થી ૫ ગણી વધી જાય છે, ખાસ કરીને મોતિયો વહેલો આવી જાય છે અને ગ્લુકોમા (ઝામર) થવાની શક્યતા બમણી થઈ જાય છે.

આહારમાં ફેરફાર થકી ડાયાબીટીસ મટાડવા માટેના મારા સૌથી પહેલા દર્દી મારી પાસે એટલા માટે આવ્યા હતા કારણ કે ડાયાબીટીક રેટિનોપથીને (નેત્રપટલના રોગ) કારણે તેમની દૃષ્ટિ મંદ પડી રહી હતી. દવાઓ લેવા છતાં તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ ઓછું થતું ન હતું, પરંતુ તેમની ચિંતાનું કારણ એ ન હતું. તેઓ દૃષ્ટિ ગુમાવી રહ્યા હતા, તેનાથી ગભરાયેલા હતા! જો કે, સારી બાબત એ બની કે તેમનો ડાયાબીટીસ સંપૂર્ણપણે મટી ગયો અને તેમની દૃષ્ટિ સારી એવી સુધરી. આટલાં વર્ષોમાં ઘણા બધા દર્દીઓએ મને કહ્યું છે કે ડાયાબીટીસમાં સૌથી અસ્વસ્થ કરતી બાબત આંખોનો અંધાપો છે. હું તેમની દુર્દશા સારી રીતે સમજી શકું છું. તે કિડનીના રોગની જેમ જીવનમરણની સમસ્યા નથી છતાં જીવનની ગુણવત્તા પર તેની ઘણી અસર પડે છે.

દૂધની બનાવટો બંધ કરવાથી બ્લડ શુગર ઓછી થઈ

મને ખાવાનું ગમે છે. હું તેને રોકી શકતો નથી. ઘણી બધી દવાઓ લેવા છતાં હું મારા બ્લડ શુગર લેવલને નિયંત્રણમાં લાવી શક્યો નહીં. આના કારણે આંખે દેખાતું ઓછું થવા લાગ્યું અને આંખના ડૉક્ટરની મુલાકાતો વધી ગઈ. પરંતુ હું જ્યારે પણ મારું મનપસંદ ભોજન જોતો, આ બધી બાબતો વિશે ભૂલી જતો. મારી દીકરીએ મને મારા આહારમાં પરિવર્તન માટે ફરજ પાડી. ડૉ. નંદિતા શાહ દ્વારા સલાહ આપ્યા મુજબ, સૌથી પહેલું પગલું બધા જ પ્રકારની દૂધની બનાવટોનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવાનું હતું. એક શાકાહારી વ્યક્તિ તરીકે તે અઘરું હતું, પરંતુ માત્ર બે જ અઠવાડિયામાં મારું બ્લડ શુગર લેવલ ૨૨૨થી ૮૮ સુધી નીચે ઊતરી આવ્યું. પહેલી વખત એવું બન્યું કે તે કાબૂમાં હતું. તેને કારણે મને આ આહાર ચાલુ રાખવાની પ્રેરણા મળી અને મેં તે કર્યું તેનાથી મારી આંખોની દૃષ્ટિ ઘણી સુધરી ગઈ! વર્ષો જતાં સ્વાસ્થ્યને લગતી બીજી ઘણી બધી સમસ્યાઓ પણ સુધરી ગઈ.

~ શ્રીમાન ડી., ડાયાબીટીસના સિત્તેર વર્ષના દર્દી

બ્લડ શુગર લેવલની વધઘટ મુજબ દૃષ્ટિમાં પણ ફેરફાર થવાની શક્યતા હોય છે અને આંખની તપાસ કરનાર પણ તમને તમારા ચશ્માના નંબર તપાસતી વખતે ઘણી વાર પૂછતા હોય છે કે તમને ડાયાબીટીસ છે કે નહીં. એક વાર તમને ડાયાબીટીસ મટી જાય પછી આ વધઘટની સમસ્યા રહેતી નથી અને તમારી દૃષ્ટિ મોટા ભાગે સુધરી જતી હોય છે.

ન્યૂરોપથી (ચેતાતંત્રનો રોગ)

ડાયાબીટીસ ચેતાઓને નુકસાન પહોંચાડે છે (Peripheral Neuropathy - એક પ્રકારનો ચેતાતંત્રનો રોગ), જેને કારણે ગરમી, ઠંડી અને દર્દને સંવેદવાની શક્તિને અસર થાય છે – આ કારણસર વ્યક્તિને ઈજા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આને લીધે સહેલાઈથી ઈજાની અવગણના થઈ જાય છે, ખાસ કરીને જો તે દેખાય તેમ ના હોય તેવી જગ્યાએ હોય, જેમ કે પગની આંગળીઓની વચ્ચે, એડી પર કે પગના તળિયાના ભાગમાં. હાથમાં, પંજામાં અને/અથવા પગમાં ઝણઝણાટી અને દુ:ખાવો અનુભવાય છે.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, સંવેદનાના અભાવને લીધે વ્યક્તિની ચાલ બદલાઈ જાય છે, ચારકોટ ફિટ નામનો રોગ થાય છે, જેમાં પંજાનાં હાડકાં ચાલવાથી કે જરાક આઘાતથી ફ્રેક્ચર થઈ શકે એટલાં નબળાં થઈ જાય છે અને જો વ્યક્તિ ચાલવાનું ચાલુ રાખે તો પગના પંજાના આકાર વિકૃત થઈ જાય છે.

સંવેદનાના અભાવનું સૌથી ખરાબ જોખમ છે- સાયલન્ટ હાર્ટ અટેક, હૃદયરોગનો એવો હુમલો કે જે ખબર પડ્યા વગર આવીને જતો રહે છે, કારણ કે દુ:ખાવાની અનુભૂતિ જ થતી નથી.

ડાયાબીટીસ માટે પ્રચલિત દવાઓ જેવી કે મેટફોર્મિન (Metformin) વિટામિન B12 ની ઊણપ ઊભી કરે છે, જેનાથી ન્યૂરોપથી થાય છે. અહીં એ નોંધવું જરૂરી છે કે બધી જ દવાઓની આડઅસર હોય છે.

ગૅંગ્રીન અને અંગ કાપવું

બ્લડ શુગરનું ઊંચું લેવલ બૅક્ટેરિયાને અને ઇન્ફેક્શનને આમંત્રણ આપે છે. સંવેદનાના અભાવને લીધે, ઇન્ફેકશન તમારા ધ્યાનમાં પણ નથી આવતું, જેથી વધુ બગાડ થાય છે,

જેનાથી આખરે ગૅંગ્રીન થાય છે અને આંગળી, અંગૂઠો ગુમાવવા પડે છે; અને વધુ ગંભીર કિસ્સાઓમાં પૂરું અંગ (હાથ કે પગ) પણ ગુમાવવું પડે છે. કેટલીક વાર આમાંથી બહાર નીકળવાનો એક માત્ર રસ્તો આખા અંગને કાપી નાંખવાનો હોય છે.

ધમનીમાં અવરોધ

ઊંચું બ્લડ શુગર લેવલ રક્તવાહિનીઓની દીવાલ પર ચરબીના થર જમા કરવામાં ફાળો આપે છે. તેના કારણે રક્તનો પ્રવાહ અવરોધાય છે અને રક્તવાહિનીઓ સખત થઈ જવાનું જોખમ વધે છે (જેને એથીરોસ્ક્લેરોસિસ કહે છે) અને બ્લડ પ્રેશર વધે છે.

કાર્ડિયોપથી (એક પ્રકારની હૃદયની બીમારી), ઍન્જાઈના, હૃદયરોગ અને તેનો હુમલો સામાન્ય લોકો કરતાં ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિને થવાની શક્યતા ચાર ગણી વધુ છે. શરીર પોતાની અનામત ક્ષમતા ધરાવે છે તેથી જ્યાં સુધી ધમનીઓ ૭૦% સુધી સાંકડી ના થઈ જાય ત્યાં સુધી ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિને તેની પીડા કે દર્દ પણ અનુભવાતું નથી. ન્યૂરોપથીને લીધે તેમણે તેમની સંવેદના ગુમાવી દીધી હોય છે, તેથી તેમને હૃદયરોગનો પ્રબળ હુમલો આવે અને તેમને તે ખબર પણ ના પડે એવું બની શકે છે. જો કે આવું થતું અટકાવી શકાય છે. કોઈએ હૃદયરોગથી ક્યારેય પીડાવાની જરૂર નથી કે પોતાની જિંદગી ગુમાવવાની જરૂર નથી. જો આ પુસ્તકમાં આપેલું માર્ગદર્શન કાળજીપૂર્વક અમલમાં મૂકવામાં આવે તો આ ઘાતક રોગોથી બચી શકાય છે.

કિડની ફેલ થઈ જવી

આજે સમાજમાં ફાસ્ટ ફૂડ, પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ અને ‘બહાર ખાવા'નાં વધતાં જતાં પ્રમાણને લીધે આપણે ચરબી વધુ પ્રમાણમાં આરોગતા હોઈએ છીએ. પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો તેમાં રહેલા કૉલેસ્ટરૉલના ઊંચા પ્રમાણને લીધે બળતામાં ઘી હોમે છે. આ બંનેને લીધે શરીરના દરેક ભાગમાં રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થવાની શરૂ થાય છે. જે રીતે દાંતમાં રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થવાને લીધે સડો થાય છે, તે જ રીતે કિડનીની રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થવાને લીધે કિડનીના રોગો થાય છે, જેને, જો અવગણવામાં આવે તો છેવટે કિડની ફેલ થાય છે અને ડાયાલિસીસ (લોહી શુદ્ધ કરવાની કૃત્રિમ પ્રક્રિયા) કરાવવી પડે છે. ડાયાલિસીસ કિડનીને ખતમ કરી નાંખે છે અને છેવટે કિડની બદલવાની જરૂર ઊભી થાય છે. કિડનીનો દાતા શોધવો ખૂબ જ અઘરું છે અને તેનો ખર્ચો પણ પોસાય તેવો હોતો નથી.

જો માત્ર આટલી જ સમસ્યાઓ હોત તો આ તકલીફને આટલી ગંભીર ન માનવામાં આવત, પરંતુ બહુ ઓછા લોકોને સમજ પડે છે કે કિડનીના રોગની સાથે સમય તથા સ્વસ્થ રહેવાના સંદર્ભે ખૂબ ઊંચી કિંમત ચૂકવવી પડે છે. ડૉક્ટર ખોરાકના ખૂબ જ કડક પ્રતિબંધો મૂકે છે. ડાયાલિસીસમાં દર અઠવાડિયે ત્રણ વખત અડધો દિવસ આપવો પડે છે. અંગ પ્રત્યારોપણ (Organ Transplant) તેની સાથે જોડાયેલી ઘણી બધી મુશ્કેલીઓને લીધે જોખમથી ભરપૂર હોય છે અને નિષ્ફળ પણ જઈ શકે છે. આથી ડાયાબીટીસને શરૂઆતમાં જ પકડી લેવો અને તેને મટાડવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. કિડનીના જૂના રોગને પણ મટાડવો કેટલાક કિસ્સાઓમાં શક્ય છે. તે સમય અને ધીરજ માંગી લે છે પણ તેટલી કિંમત ખર્ચવા યોગ્ય છે.

ત્વચા, ફૂગથી થતા રોગ અને ધીમે ધીમે રુઝાતા ઘા

ઊંચા બ્લડ શુગર લેવલને લીધે, બૅક્ટેરિયા જલદીથી આકર્ષાય છે અને ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે, જેને કારણે ઝટ ન મટે તેવાં ઇન્ફેક્શન્સ થાય છે. આ કારણસર જ, ડાયાબીટીસનાં લક્ષણોમાંનું એક લક્ષણ છે, ત્વચાના રોગનું ઇન્ફેક્શન અને ધીમે ધીમે રુઝાતા ઘા.

ફૂગના કારણે થતું ઇન્ફેક્શન પણ ખૂબ જ સામાન્યપણે જોવા મળે છે કારણ કે જ્યારે પૂરતી માત્રામાં ઑક્સિજન ન હોય ત્યારે ફૂગનો વિકાસ થાય છે. ધમનીઓ સાંકડી થવાની સાથે રક્તપ્રવાહ ઓછો થાય છે અને ઑક્સિજનનું પ્રમાણ નીચું ઊતરે છે, જે ફૂગના વિકાસ માટે આદર્શ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે.

ભેજનો અભાવ પગના પંજાના તળિયાની ચામડી સૂકી થવા માટેનું અને ફાટવા માટેનું કારણ છે. ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિને ગૂમડું, વાળના ખોડાનું ઇન્ફેક્શન, આંખની આંજણી અને નખનું ઇન્ફેક્શન જલદી લાગી જાય છે. તેમને બૅક્ટેરિયાનું ઇન્ફેક્શન લાગે તેવું વારંવાર બનતું હોય છે. સાંધાઓના અંદરના ભાગે રહેલી ચામડી ભીની તથા ગરમ હોવાને લીધે ત્યાં ફૂગ અને યીસ્ટનાં ઇન્ફેક્શન્સ જલદી થાય છે, જેમ કે આંગળીઓ કે અંગૂઠા વચ્ચેની જગ્યા, જાંઘના મૂળ પાસેનો ખાંચો, બગલ કે મોઢામાંના અંદરના ખૂણાઓ. લાલ થઈ જવું, ફોલ્લા પડી જવા અને ખંજવાળ આવવી એ આવાં ઇન્ફેક્શનનાં લક્ષણો છે.

ડાયાબીટીસથી થતા ચામડીના રોગમાં (જેને Diabetic Dermopathy કહે છે) ત્વચા પર કથ્થાઈ રંગનાં ચાઠાં પડી જાય છે. ડાયાબીટીસ સાથે જોડાયેલો ત્વચાનો બીજો સામાન્યપણે જોવા મળતો રોગ છે, ઇરપ્ટિવ ક્ઝૅન્થોમેટોસિસ (Eruptive Xanthomatosis), જેમાં પીળા રંગનાં ઢીમણાં થઈ જાય જેની ફરતે લાલ વર્તુળ હોય છે. ડિજિટલ સ્ક્લેરોસિસ (Digital Sclerosis) નામના રોગમાં મોટા ભાગે હાથ કે પગની ત્વચા જાડી થઈ જાય છે. જ્યારે બ્લડ શુગર કાબૂમાં લાવવામાં આવે છે ત્યારે ત્વચા મોટા ભાગે બરાબર થઈ જાય છે.

પુરુષોમાં નપુંસકતા અને જાતીય નિષ્ક્રિયતા

ડાયાબીટીસ અને હાઇપર ટૅન્શનનું સૌથી પહેલું ચિહ્ન છે પુરુષોમાં જોવા મળતી નપુંસકતા.

એમાં કોઈ નવાઈની વાત છે કે વાયગ્રા અને તેના જેવી જાતીય સમાગમની ક્ષમતા (Sexual Potency) વધારતી દવાઓનું વ્યાપકપણે વેચાણ કરવામાં આવે છે? ડાયાબીટીસ અને તેની દવાઓ ઘણા કિસ્સાઓમાં કામવાસના ઓછી થઈ જાય છે. પરંતુ તેમાં નાસીપાસ થવાની કોઈ જરૂર નથી. આહારમાં ફેરફારથી સામાન્ય જાતીય જીવન ફરી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે!

વાળ ખરવા

ઘણી વાર ડાયાબીટીસને લીધે શરીર પરના થોડાક કે બધા જ વાળ ખરી જતા હોય છે. બધા જ વાળ ખરવા એ તો ખરેખર ધ્યાનમાં રાખવા જેવું એક મહત્ત્વનું લક્ષણ છે. જેમણે અમારા પ્રોગ્રામ થકી તેમનો ડાયાબીટીસ મટાડ્યો હતો તેવા એક તબીબનો કિસ્સો મને યાદ આવે છે. તે કહેતા કે તેમને અનાયાસે મળેલી ટીકાને લીધે તેમના રોગ વિશે ખબર પડી – તેમની દીકરીએ તેમને પૂછ્યું હતું, “શું તમે તમારા પગને વૅક્સિંગ કે એવું કશું કરાવો છો?” ડૉક્ટર હોવાને કારણે તેમને સમજાયું કે વાળ ખરવા એ તો ડાયાબીટીસનું લક્ષણ હોઈ શકે, તેથી તેઓ ગયા અને પોતાની તપાસ કરાવી અને તેમનો સૌથી મોટો ડર સાચો પડ્યો.

પાચનતંત્રને લગતી સમસ્યાઓ

ઊંચા બ્લડ શુગર લેવલને કારણે જઠરમાંથી ખોરાક પૂરેપૂરો ખાલી થવો મુશ્કેલ બની જાય

છે. આ સ્થિતિને ગૅસ્ટ્રોપરેસિસ (Gastroparesis) કહે છે. જઠરમાંથી ખોરાકના ખાલી થવામાં થતા વિલંબને કારણે બ્લડ શુગરનું લેવલ વધે છે. ગૅસ્ટ્રોપરેસિસ (Gastroparesis) માટેનાં સૌથી મહત્ત્વનાં કારણોમાંનું એક કારણ ડાયાબીટીસ છે. તેનાં લક્ષણોમાં ઊબકા આવવા, ઊલટી થવી, આફરો ચડવો અને બળતરા થવી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

નબળાઈ અને થાક

ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિઓ ઘણી વાર સુસ્તી અનુભવે છે, થાકી જાય છે અને તેમનાં કામો કરી શકતી નથી. ઘણા બધા લોકોને અતિશય ઘેનને લીધે જમ્યા પછી થોડી ઊંઘનો આશરો લેવો પડે છે. તેનું કારણ એ છે કે કોષોને જરૂરી એવી ઊર્જા તે મેળવતા નથી કારણ કે લોહીમાં રહેલી શુગર કોષમાં જઈ શકતી નથી. મારા સેમિનારમાં ભાગ લેનાર રેશ્મા નામની એક છોકરીએ પોતાનો ખોરાક બદલવાનું નક્કી કર્યું. તે ડાયાબીટીસને મટાડી શકી અને પોતાની ઊર્જા પાછી મેળવી શકી. "અત્યાર સુધી મને ડાયાબીટીસ હતો પરંતુ મેં ધારી લીધું કે મારા શરીરના બંધારણને કારણે મને લંચ પછી થાક લાગે છે અને ઘેન ચઢે છે. મારે સ્ફૂર્તિનો, તાજગીનો અનુભવ કરવા માટે બપોરની ઊંઘ લેવાની જરૂર રહેતી. મારા માટે સૌથી આઘાતજનક રહસ્ય છતું થયું, તે એ હતું કે આ બધું ડાયાબીટીસને કારણે હતું. હવે મારી પાસે બીજી બાબતો માટે ઘણી બધી ઊર્જા છે."

સગર્ભાવસ્થાનો ડાયાબીટીસ

ઘણી વાર, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓના બ્લડ શુગર લેવલમાં વધારો થાય છે. તેને સગર્ભાવસ્થાનો ડાયાબીટીસ કહે છે અને તે માતા અને બાળક બંને માટે ખતરનાક છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓને એવું ઇન્ફેક્શન લાગી શકે છે, જે જલદીથી મટે નહીં અને તેના કારણે બાળકને પણ અસર થઈ શકે. ઘણી વાર ડાયાબીટીસ ધરાવતી માતાઓનાં બાળકો જન્મ સમયે વધારે વજન ધરાવતાં હોય છે, જેથી પ્રસૂતિ અઘરી બને છે. આવા કિસ્સાઓમાં મોટા ભાગે સી-સેકશન (સિઝેરિયન) થકી પ્રસૂતિ કરાવવાની જરૂર પડે છે.

આ કોઈ રીતે સંપૂર્ણ યાદી નથી, પરંતુ ડાયાબીટીસથી ઊભી થતી ગંભીર છતાં અટકાવી શકાય તેવી સમસ્યાઓ વિશે તે તમને ખ્યાલ આપશે. સારા સમાચાર એ છે કે ડાયાબીટીસ અને તેની સાથે ઊભી થતી બીજી સમસ્યાઓ મટાડી શકાય છે. આ પુસ્તકનો હેતુ તમને એ દર્શાવવાનો છે કે તમે ખરેખર કેવી રીતે તેને મટાડી શકો અને આ ભયાનક રોગનો આર્થિક, શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક બોજ કેવી રીતે ઓછો કરી શકો.

ડાયાબીટીસની ચૂકવાતી ખૂબ ઊંચી કિંમત

ડાયાબીટીસ લોકોને છેતરી શકે છે. મેં ડાયાબીટીસ હોય તેવા લોકોને એમ કહેતાં સાંભળ્યા છે કે, "હું હવે બરાબર છું. મારી શુગર પૂરેપૂરી કાબૂમાં છે." પરંતુ જો ડાયાબીટીસ માટે તમારી દવા ચાલુ છે, તો એનો અર્થ એ થયો કે તમને હજી રોગ તો છે જ! જેણે ડાયાબીટીસને મટાડી દીધો છે તેનું બ્લડ શુગર લેવલ સામાન્ય હશે, રોગનાં લક્ષણો ગેરહાજર હશે, એકદમ સ્વસ્થ હોવાની લાગણી અનુભવાતી હશે અને કોઈ દવા નહીં ચાલતી હોય. હું એવા ઘણા બધા લોકોને મળી છું, જેઓ તેમના ડૉક્ટરના પ્રિસ્ક્રીપ્શન મુજબ દરરોજ મેટફોર્મિનની (Metformin) બે ગોળી લેતા હોય છે, પરંતુ તેમને એ પણ ખબર નથી કે તેમને ડાયાબીટીસ થયો છે. ઘણી વાર આપણે ડૉક્ટરને એ પ્રશ્ન પણ નથી કરતા કે આપણને શેના

માટે દવા આપવામાં આવી છે. આપણને ખરેખર તો એવી ખબર પણ નથી હોતી કે આવો પ્રશ્ન કરવો જોઈએ.

તબીબી ખર્ચાઓ

ઘણાં વર્ષો પહેલાં, એક સર્જન મારા સેમિનારમાં આવ્યા હતા, કારણ કે તેમને તેમના ડાયાબીટીસ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશર મટાડવા હતા અને વજન પણ ઘટાડવું હતું. એક મહિના પછી તેઓ ફોલોઅપ મીટિંગ માટે ફરીથી આવ્યા હતા અને તેમણે કહ્યું કે તેમની દવાનો ખર્ચ મહિને રૂા. ૩૫૦૦ થતો હતો અને સેમિનારમાં અપાયેલા માર્ગદર્શનને અનુસર્યા બાદ, તેમણે હવે આ ખર્ચનો ભાર ઉઠાવવો પડતો નથી. ત્યાર બાદ તો દવાઓના ભાવ ઘણા વધી ગયા છે. વિચારો કે તેમણે આટલાં વર્ષોમાં કેટલી બધી બચત કરી લીધી!

ડાયાબીટીસ માટેની દવાઓ મોટા ભાગે સમય જતાં વધતી જતી હોય છે. ડૉક્ટર દર છ મહિને અથવા વર્ષે લૅબોરેટરીના રિપોર્ટ જોતા હોય છે અને કહેતા હોય છે કે તે દવા બદલી રહ્યા છે. નવી દવામાં ડોઝ બમણો થઈ ગયો હોઈ શકે છે, પરંતુ તેનું નામ નવું હોય છે અને તે પણ એક જ ગોળી ગળવાની હોય છે. તેથી આ ફેરફાર પાછળના આશય વિશે મોટા ભાગના દર્દીઓને ખબર પડતી નથી.

દવાઓ બનાવતી કંપનીઓ તો તેના કરતાં પણ વધારે યુક્તિબાજ હોય છે. તેઓએ હવે એવી ગોળી બનાવી છે, જેમાં જુદી જુદી ઔષધીઓ ભેગી થયેલી હોય છે. તેથી દર્દી ખરેખર તો બે કે ત્રણ જુદી જુદી દવાઓ પણ એક સાથે લેતો હોય છે, પરંતુ ગોળી હજુ પણ એક જ હોવાના કારણે, આ ફેરફાર સહેજે આપત્તિજનક નથી લાગતો, એકદમ સરળતાથી સ્વીકારાય તેવો લાગે છે. અહીં એ કહેવાની જરૂર નથી કે આ બધી દવાઓ કાંઈ સસ્તી નથી હોતી. દર મહિને કેટલાક હજાર રૂપિયાનો ખર્ચો થતો હોય છે અને ડાયાબીટીસ વિકાસ પામતો રોગ ગણવામાં આવતો હોવાને કારણે અને તમારે આ દવાઓ આજીવન દરરોજ લેવી જોઈએ તેવી તમારી પાસેથી અપેક્ષા રખાતી હોવાને કારણે, કુલ ખર્ચ ઘણો મોટો હોય છે.

અધૂરામાં પૂરું, ડાયાબીટીસના નિષ્ણાત ડૉક્ટરની, આંખના ડૉક્ટરની અને બીજી સમસ્યાઓના નિષ્ણાત તબીબોની મુલાકાતનો ખર્ચ આમાં ઉમેરાય છે તથા ગ્લુકોમીટર તથા તેની પટ્ટીઓ અને લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ્સના ખર્ચાઓ પણ ઉમેરાય છે. આ યાદી ક્યારેય ખૂટતી જ નથી.

ઉત્પાદકતામાં ઓટ

ડાયાબીટીસ ઉત્પાદકતાને અસર કરે છે કારણ કે દર્દીનો ઘણો બધો સમય વેડફાય છે. ઘણા બધાને પોતાની શક્તિ ઓછી થતી જતી હોય તેમ લાગે છે. જમ્યા બાદ થોડી ઊંઘ ખેંચવી જરૂરિયાત થઈ ગઈ હોય છે. યાદશક્તિ ઓછી થવાની શરૂઆત થઈ જાય છે અને ડાયાબીટીસથી અલ્ઝાઈમર (યાદશક્તિ ભુસાઈ જવાનો રોગ) થાય છે તેવા દસ્તાવેજો પણ ઉપલબ્ધ છે. જુદી જુદી શારીરિક સમસ્યાઓ માટે દવાખાનાની મુલાકાતોને લીધે કામથી દૂર રહેવામાં સમય જતો હોય છે. અને મેં અગાઉ જણાવ્યું હતું તેમ, કિડની ફેલ થવાના કિસ્સાઓમાં, ડાયાલિસીસમાં દર અઠવાડિયે ત્રણ વાર અડધો દિવસ જતો રહે છે.

સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં ઘટાડો

પોતાને ડાયાબીટીસ થયો છે તેમ જાણીને ઘણી વાર લોકો હતાશ થઈ જતા હોય છે,

કારણ કે ડાયાબીટીસને મટાડી ન શકાય તેવો અને દિનબદિન સતત વધતો જતો રોગ માનવામાં આવે છે – જાણે કે ધીમા મોતની સજા. દરરોજ લેવાતી દવાઓ, બ્લડ શુગર લેવલની તપાસ કરાવવા વારંવાર કરવામાં આવતી લૅબની મુલાકાતો, સતત આહાર પર ધ્યાન રાખવાની જરૂરિયાત અને નિયમિત ડૉક્ટરની મુલાકાતો – આ બધું સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની લાગણીને અસર કરે છે અને તદ્દન નિઃસહાય હોવાનો અનુભવ કરાવે છે.

જેમ જેમ બીજી સમસ્યાઓ વધતી જાય છે, તેમ તેમ અન્ય સારવારોની જરૂર ઊભી થઈ શકે છે. હૃદયની બાયપાસ સર્જરી, બેરિયાટ્રિક સર્જરી, ડાયાલિસીસ, કિડની બદલવી અથવા કાઢી નાંખવી - આ બધું દર્દીઓ માટે ખૂબ જ મોટો આઘાત સાબિત થાય છે.

કુટુંબે ચૂકવવી પડતી કિંમત

જ્યારે આપણને ડાયાબીટીસ થાય છે ત્યારે આપણે એકલા એવા નથી જેણે કિંમત ચૂકવવી પડતી હોય છે. કુટુંબે ચૂકવવી પડતી કિંમતને ભૂલવી ન જોઈએ. તેઓ જ ડૉક્ટરના દવાખાનાની બહાર રાહ જોતા ઊભા હોય છે, દવાઓ ખરીદવા જતા હોય છે, દર્દી સાથે દવાખાને જતા હોય છે અને તેની કાળજી રાખતા હોય છે. મેં ડાયાબીટીસના યુવાન દર્દીઓની કિડની ફેલ થઈ હોય તેવા કિસ્સા પણ જોયા છે. કેટલીક વાર દર્દીનો ભાઈ તેની પરિસ્થિતિ વિશે માહિતી મેળવવા તેને જુદા જુદા ડૉક્ટરો પાસે લઈ જતો હોય છે, પિતાને બિલો ભરવા માટે વધુ કમાવાની ફરજ પડે છે, કિડની બદલવા માટે બહેન પોતાની એક કિડનીનું દાન કરે છે, જે કદાચ સફળ થાય કે ન પણ થાય અને માતા તથા બાળકો સતત એક ચિંતાની સ્થિતિમાં જીવ્યા કરે છે.

જિંદગી થકી ચૂકવાતી કિંમત

ડાયાબીટીસથી અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે અને દર્દીના આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. ડાયાબીટીસને નિયંત્રણમાં ન રાખી શકતા કે મટાડી ન શકતા યુવાવસ્થામાં જ તેને તાબે થઈ જાય છે. દુઃખાવા વિના આવેલો એક જ હૃદયરોગનો હુમલો (Silent Heart Attack) ક્ષણભરમાં જીવન છીનવી લે છે. કિડની ફેલ થવાને લીધે મોત આવી શકે છે.

હું જાણું છું કે હું ખૂબ જ ગમગીન ચિત્ર ઊભું કરી રહી છું, પરંતુ મેં જે દર્દીઓને જોયા છે તેમના વિશે હું આવું જ અનુભવું છું. આ રોગની ગંભીરતા વિશે પૂરેપૂરું જાણવું અને સાથે એ પણ સમજવું કે આ બધું જ નિવારી શકાય છે તે ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. આપણે જ આપણા રોગનું મૂળ છીએ અને આપણી પાસે જ તેને મટાડવાની શક્તિ પણ છે. આપણે માત્ર આપણા સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી લેવાની જરૂર હોય છે. હું અહીં તમને એ દેખાડવા પૂરતી જ છું.



પ્રકરણ ૪

જો ડાયાબીટીસ ખરેખર મટાડી શકાય છે તો શા માટે દરેક વ્યક્તિ તેમ કરતી નથી?

તમારી આસપાસ જુઓ. તમે એવા કેટલા લોકોને જાણો છો, જેમણે માત્ર દવાઓથી જ ડાયાબીટીસ મટાડ્યો હોય? મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં દવાઓ લેવા છતાં, ડાયાબીટીસ વધતો રહીને વધુ ખરાબ, બદતર થતો હોય છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓને નિરપવાદપણે સમય જતાં વધુ ને વધુ દવાઓની જરૂર પડતી હોય છે. અને પછીથી આ રોગથી તથા આ બધી દવાઓની આડઅસરને કારણે ઊભી થતી સમસ્યાઓથી તેમનું પીડાવાનું શરૂ થતું હોય છે. દવાઓથી ડાયાબીટીસ મટતો નથી તેમ જાણતા હોવા છતાં, ડાયાબીટીસનો લગભગ દરેક દર્દી સલાહ માટે ડૉક્ટર પાસે જતો હોય છે. આપણે આવું કાં તો આદતમાંથી કરતા હોઈએ છીએ, અથવા બીજા બધા કરતા હોય છે તેટલા માટે, અથવા માત્ર એટલા માટે કે બીજું શું કરવું જોઈએ તે આપણને ખબર નથી હોતી.

મને એક ખૂબ સફળ સજ્જનનો કેસ યાદ આવે છે, જે વિદેશમાં વસતા એક ભારતીય હતા અને તેમને ખૂબ જ વધારે પડતો ડાયાબીટીસ હતો. તેઓ નિયમિત ભારતમાં રહેલી એક આયુર્વેદિક હૉસ્પિટલની મુલાકાત લેતા, ત્યાં એક સાદા રૂમમાં પોતાના મદદનીશ સાથે અઠવાડિયાઓ સુધી રહેતા અને વૈદ્ય દ્વારા બતાવવામાં આવેલો ઉપચાર અનુસરતા. તેઓ ત્યાર બાદ પોતાના ઘરે પાછા ફરતા અને ધીરે ધીરે ફરી પાછા પોતાની જૂની જીવનશૈલીમાં સરી પડતા. તેઓ એક એવા માણસ હતા કે જે એક કુશળ ઉદ્યોગપતિ હતા, જેમણે પોતાનું વિશાળ સામ્રાજ્ય ઊભું કર્યું હતું અને ખૂબ સારું નસીબ ધરાવતા હતા, પરંતુ તેમણે ડાયાબીટીસની સામે પોતાનાં ઘૂંટણિયાં ટેકવી દીધાં હતાં. વર્ષો વીતતાં તેમની પરિસ્થિતિ કથળી હતી અને તેઓ સ્મૃતિભ્રમથી પણ પીડાવા લાગ્યા હતા. દુનિયાના શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટરોની સારવાર હેઠળ હોવા છતાં, દવાઓ અને સારવારો પાછળ કરાયેલો અઢળક ખર્ચો આ રોગને અને તેના પરિણામે ઊભી થતી સમસ્યાઓને અટકાવી ન શક્યો. આ એક કરુણ કથા છે. પૈસાથી ખરીદી શકાય તેવી કોઈ પણ વસ્તુ તેઓ ખરીદી શકતા હતા, પરંતુ ગમે તેટલા પૈસાથી સ્વાસ્થ્ય ખરીદી શકાતું નથી.

કોઈ પણ રોગને મટાડવા માટે, આપણે સૌ પ્રથમ તેનાં કારણોને સમજવા જોઈએ અને તેને દૂર કરવા જોઈએ. જો દવાની એક ગોળીથી આમ થઈ શકતું હોત, તો અત્યાર સુધીમાં આપણે સારા સ્વાસ્થ્ય માટેનો ઉપાય જ ના મેળવી લીધો હોત? ગમે તે પદ્ધતિની હોય, ઍલોપથી, આયુર્વેદિક કે હોમિયોપથી, દવાઓ વધુમાં વધુ રોગનાં લક્ષણોમાં રાહત આપી શકે, પરંતુ રોગ માથું ઊંચકે તે પહેલાં તેને ડામી શકતી નથી એટલે કે રોગ થતા પહેલાં જ તેને અટકાવી શકતી નથી.

જવાબદાર કારણને દૂર કરીને થતી સારવાર

એ બાબત તર્કબદ્ધ છે કે કોઈ પણ સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા માટે આપણે સૌથી પહેલાં તેના મૂળ કારણને દૂર કરવું જોઈએ. ડાયાબીટીસ માટે પણ તે એટલું જ સાચું છે, પરંતુ આપણે મોટા ભાગે આ બાબત સમજવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ.

હું તમને એક ઉદાહરણ આપું. તમારામાંથી ઘણા બધા લોકોએ તમારી કાર ચલાવતી વખતે ઓઇલ લેવલનો લૅમ્પ ઝબકતો જોયો હશે. આ કિસ્સામાં, ઓઇલનું લેવલ ઓછું થઈ ગયું હોય છે અને તેને ફરીથી ભરવાની જરૂર હોય છે. લાઇટની લબક-ઝબકને અટકાવવાનો બીજો પણ એક રસ્તો છે- લાઇટ તરફ જતાં વાયરને કાપી નાંખવો. એવું કહેવાની જરૂર નથી કે કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની કારમાં આવું કરશે નહીં. છતાં આપણે આપણા શરીર સાથે નિયમિત આવું જ કરતા હોઈએ છીએ! મૂળ કારણ માટે પગલાં ભર્યા વિના દવાઓ લીધા કરવી એ તો વાયર કાપી નાંખવા જેવું જ છે.

ઘણી વાર લોકો એવું માની લેવાની ભૂલ કરતા હોય છે કે ડાયાબીટીસનું વાસ્તવિક કારણ શુગર (શર્કરા/ખાંડ) કે કાર્બોહાઇડ્રેટ છે. હકીકત એ છે કે ખાંડનું કે કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ ગમે તેટલું ઓછું કરવાથી ડાયાબીટીસ મટાડી શકાતો નથી. અગાઉ જણાવ્યું હતું તેમ ડાયાબીટીસનું કારણ ઇન્સ્યુલિનને અપાતો રેઝિસ્ટન્સ અથવા ઇન્સ્યુલિનની ઊણપ છે. જો આપણે ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સને કે ઊણપને સમજી અને દૂર કરી શકીએ તો સ્વાભાવિકપણે જ ડાયાબીટીસ તેની પકડ ગુમાવી દે છે.

પરંતુ આપણે આના તાણાવાણામાં ઊંડા ઊતરીએ તેની પહેલાં, બે પ્રશ્નો જવાબ માંગી રહ્યા છે:

- જો ડાયાબીટીસ મટાડી શકાય છે તો દરેક વ્યક્તિ તેમ કરતી કેમ નથી?
- વધુ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન એ કે જો તેને સરળતાથી અટકાવી શકાય છે તો શા માટે તે ચિંતાજનક ઝડપે વધી રહ્યો છે, વિકસી રહ્યો છે?

કારણ કે મોટા ભાગના ડૉક્ટરોને આહાર વિશે શિખવાડવામાં આવ્યું નહોતું

એ પુરવાર થયેલ હકીકત છે કે એક વિષય તરીકે પૌષ્ટિક આહારને મોટા ભાગની મેડિકલ કૉલેજમાં ખૂબ જ ઓછું મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. ડૉક્ટરોને દવાઓ દ્વારા રોગોની સારવાર કરવાનું શીખવવામાં આવે છે, ખોરાક કે જીવનશૈલી દ્વારા સારવાર કરવાનું નહીં. એવું કહેવું સહેજ પણ ખોટું નથી કે તબીબી શિક્ષણનું કેન્દ્ર 'રોગ-લક્ષી' છે, 'સ્વાસ્થ્ય-લક્ષી' નહીં.

તેમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી કારણ કે સમગ્ર વિશ્વમાં, દવાઓ બનાવવાની કંપનીઓ તબીબી શિક્ષણનાં પુસ્તકો લખવામાં અને તબીબી ક્ષેત્રમાં ઉચ્ચશિક્ષણને આર્થિક સહાય આપવામાં સામેલ છે. તો પછી તેમના માટે સારવારની એવી પદ્ધતિને સહાય કરવી કેવી રીતે તર્કબદ્ધ લાગે કે જેમાં તેમના દ્વારા બનાવવામાં આવતી ચીજ-વસ્તુઓનો જ સમાવેશ ના થયો હોય?

ડાયાબીટીસના દર્દીઓને ખોરાકને લગતું માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવતું હોય છે પરંતુ તે ડૉક્ટરો દ્વારા નહીં, પોષણવિદો દ્વારા આપવામાં આવતી વધારાની માહિતી હોય છે. આ માર્ગદર્શન બ્લડ શુગર લેવલને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરી શકે પરંતુ તે તેને મટાડવામાં કદી મદદ ન કરી શકે કારણ કે તે રોગના મૂળ કારણને – ઇન્સ્યુલિનની ઊણપને કે ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સને ધ્યાનમાં લેતું નથી.

મારી પાસે અનેક દર્દીઓના કેસ સ્ટડીઝ છે, જેમણે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ભોજન લઈને ડાયાબીટીસને મટાડ્યો છે. આ યાદીમાં મેડિકલ ડૉક્ટરો પણ સામેલ છે! મેં એવા પણ ઘણા ડૉક્ટરો જોયા છે, જેમણે પોતે પરિણામો પ્રાપ્ત કર્યાં છે

અને તે પછી તેમના દર્દીઓને તેમ કરવા પ્રેર્યા છે.

પોષક તત્ત્વો વિશેની કાલ્પનિક માન્યતાઓને કારણે

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં સામાન્ય લોકોમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ અને શુગર વિશે મોટી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે.

જ્યારે તમને ડાયાબીટીસ થાય છે ત્યારે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે. આ એ માન્યતા તરફ દોરી જાય છે કે વધારે કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ખાંડનો વપરાશ કરવાથી ડાયાબીટીસ થઈ શકે છે. આનાથી મોટું કોઈ જુઠ્ઠાણું નથી. આપણને ઊર્જા માટે, શક્તિ માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ જોઈએ છે, પરંતુ સ્વસ્થ રહેવા માટે તેના કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત સ્વરૂપમાં આપણને તેની જરૂર હોય છે.

કુદરતમાં, કાર્બોહાઇડ્રેટ વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં પ્રાપ્ત થાય છે અને હંમેશાં ફાઇબર એટલે કે રેસા સાથે જ મળે છે. રેસાથી આપણને ધરાઈને ખાવાની લાગણી થતી હોય છે એટલે તે આપણને વધારે પડતો ખોરાક ખાવાથી અટકાવે છે. વળી તે મળમાં મોટો હિસ્સો ઉમેરે છે, જેનાથી કબજિયાત થતી નથી. કુદરતી કાર્બોહાઇડ્રેટ આપણા માટે સારા છે. તેના મૂળ કુદરતી સ્વરૂપમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ ડાયાબીટીસ કે બીજી કોઈ પણ બીમારી પેદા કરતા નથી.

તેમ છતાં આજે કાર્બોહાઇડ્રેટને રિફાઇન કરવામાં આવે છે, પ્રૉસેસ કરવામાં આવે છે અને રેસા કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ચોખાને સફેદ ચોખામાં પરિવર્તિત કરવા પૉલિશ કરવામાં આવે છે, શેરડી અને બીટને રિફાઇન કરી ખાંડ બનાવવામાં આવે છે, ઘઉંને રિફાઇન કરીને મેંદો બનાવવામાં આવે છે. શાકભાજીની છાલ કાઢી નાંખવામાં આવે છે અને ફળોનો રસ કાઢી લેવામાં આવે છે. રેસાને ફેંકી દેવામાં આવે છે. આ રીતે પ્રૉસેસ કરાયેલા કાર્બોહાઇડ્રેટ, જેના ઉપયોગી રેસા કાઢી નાંખવામાં આવે છે, તે જ રોગનું કારણ બને છે.

ઓછા કાર્બોહાઇડ્રેટવાળા ખોરાકના પ્રચાર માટે થઈને વજન-ઉતારવાનાં પુસ્તકોના લેખકો દ્વારા, શારીરિક પ્રશિક્ષકો દ્વારા, ડાયેટિશિયનો દ્વારા અને ડૉક્ટરો દ્વારા પણ, કાર્બોહાઇડ્રેટ વિશેની ખોટી માહિતી ઠસાવવામાં આવે છે.

તબીબી ગેરમાન્યતાઓને કારણે

ડાયાબીટીસમાંથી સાજા થવાના આપણા માર્ગનું મુખ્ય વિઘ્ન 'બીજા બધા જ' જે કરતા હોય તે કરવા તરફનો સ્વાભાવિક ઝોક છે. શુગર ડાયાબીટીસનું કારણ છે અને કાર્બોહાઇડ્રેટ તમારા માટે સારો નથી તેવી ખોટી રીતે સ્વીકારાયેલી, પ્રચલિત માન્યતા હોય કે પછી ડાયાબીટીસ મટાડી જ ન શકાય તેવી તબીબી સમુદાય દ્વારા ઠસાવવામાં આવેલી ગેરમાન્યતા હોય, આપણે એ માની લઈએ છીએ કારણ કે બીજા બધા જ એમ માને છે.

તેનાથી વિરોધી હોય તેવી આપણી આજુબાજુની સાબિતીઓ જોવા કે તેને પ્રશ્ન કરવા માટે પણ આપણે થોભતા નથી.

કાર્બોહાઇડ્રેટ અને શુગર છોડી દઈને કેટલા લોકોની તબિયત સુધરી છે?

ડાયાબીટીસને સમય સાથે વધુ ને વધુ ખરાબ થતો જતો અસાધ્ય રોગ જાહેર કરવામાં આવ્યો હોવા છતાં આટલા બધા લોકો કેવી રીતે તેમના ડાયાબીટીસને મટાડી શક્યા છે?

આ રોગને મટાડવા માટે આપણે ઘેંટાના ટોળાને અનુસરવાનું બંધ કરવાની અને દરેક બાબતોને પ્રશ્ન કરવાનું શરૂ કરવાની જરૂર છે. જ્યાં દરેક વ્યક્તિ બીમાર પડતી હોય તેવા

કલ્ચર તરફથી બધા સ્વસ્થ રહે તેવા કલ્ચર તરફ જવાની આપણે જરૂર છે.

કારણ કે આપણે આદતોના ગુલામ છીએ

આપણે આદતોને વશ હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણને ખબર હોય છે કે કોઈક બાબત આપણા માટે ખરાબ છે તેમ છતાં આપણે આદતના જોરને કારણે ઘણી વાર બદલી નથી શકતા. દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે ચા અને બિસ્કિટ ખાવા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી. ચા તમારા માટે શા માટે ખરાબ છે તેના વિશે વધુ તમે પ્રકરણ 'ચા અને કૉફી'ના પાના નં. ૧૮૪ પર વાંચી શકો છો. આપણે આપણાં બાળકોને ચા આપતા નથી અને તેમના બિસ્કિટ ખાવા પર પ્રતિબંધ મૂકીએ છીએ. અને છતાં આપણામાંથી ઘણા પોતાનો દિવસ તેનાથી જ શરૂ કરતા હોય છે! વહેલી સવારની આ ટેવ બદલવી અઘરી છે.

પરંતુ જે આદતો આપણને મદદ ન કરતી હોય કે આપણને માંદા પાડતી હોય તે આદતો બદલવી જોઈએ. જે જીવનશૈલીને કારણે જ કોઈ સમસ્યા ઊભી થઈ હોય આપણે તેને જ ચાલુ રાખીને સમસ્યાનો હલ ન લાવી શકીએ.

પરિવર્તન હંમેશાં અઘરું હોય છે, ભલે તે નવી નોકરીનું, ઘરનું, શહેરનું, શાળાનું કે ટેબલ પરની જગ્યાનું પણ હોય, તો પણ અઘરું હોય છે. પરંતુ થોડા જ વખતમાં નવા મનાંકન, નવી માન્યતાઓ, નવી આદતો સાવ સહજ થઈ જાય છે. કોઈ આદતને બદલતા માત્ર ૨૧થી ૩૦ દિવસ થતા હોય છે અને કોઈ પણ વ્યક્તિ તેમ કરી શકે છે.

કલ્ચર અને સમાજને કારણે દૃઢ થયેલી માન્યતાઓ અને આદતોને કારણે

આપણે જે ખાઈએ છીએ તેમાંથી મોટા ભાગનું આપણા કલ્ચરને કારણે હોય છે અને અમુક અંશે સમાજ આપણને કહેતો હોય છે.

ઉત્તર ભારતમાં દૂધ પીવું એ જરૂરિયાત માનવામાં આવે છે અને ઘણા ડાયાબીટીસના દર્દીઓને પણ ખોટી રીતે સૂચવવામાં આવે છે. એ જ રીતે, દક્ષિણ ભારતમાં ભોજનમાં દહીંને અત્યંત અનિવાર્ય ગણવામાં આવે છે અને ડાયાબીટીસના દર્દીઓના ભોજનમાં ખોટી રીતે સામેલ કરાયેલું હોય છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે દૂધ અને દહીં બંને ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે નુકસાનકારક છે. દૂધ-દહીં ખાવા અંગેની માન્યતા અને ટેવો આપણા કલ્ચરમાં એટલી ઊંડી જડ નાંખીને બેઠી છે કે તેને સમજવું અત્યંત કઠિન છે.

હાલમાં, પ્રૉસેસ કરાયેલ દૂધની બનાવટો જેમ કે સુગંધીદાર માખણ અને વિવિધ પ્રકારના ચીઝનો વપરાશ વધતો જાય છે. હું જ્યારે લોકોને આ બધાના વપરાશનાં જોખમો વિશે કહું છું ત્યારે તેમનો ખચકાટ ઘણો મોટો હોય છે! આપણી ટેવો એટલી બધી પ્રબળ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે દૂધ અને દૂધની બનાવટો પેઢીઓથી વાપરવામાં આવે છે અને આપણા બાપદાદાઓ ઘણું લાંબું અને સ્વસ્થ જીવન જીવ્યા હતા. એ સમજવું અગત્યનું છે કે તેમના વપરાશનો સ્કેલ એકસરખો ન હતો. રેફ્રિજરેશન અને પ્રોસેસિંગના કારણે, આજે ભારતમાં લગભગ દરેક ભાણામાં એક કે વધારે વાનગીઓમાં તમને દૂધની બનાવટો જોવા મળશે. (તમે પાના નં ૧૩૯ પર આવેલા પ્રકરણ 'ડેરી'માં આના વિશે વધુ વાંચી શકશો.)

આપણી આદતો એટલી દૃઢ હોય છે કે સમાજ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવેલ આચરણોને પ્રશ્ન કર્યા વિના આપણે તેનું પાલન કરવા માંડીએ છીએ.

શહેરી સમાજમાં, મોજશોખ માટે રેસ્ટોરન્ટમાં જમવા બહાર જવું એ બધાએ સ્વીકારેલા કલ્ચરનો એક ભાગ બની ગયું છે. શહેરની અધતન રેસ્ટોરન્ટમાં તેના નવી વાનગીનો અનુભવ કરવા જવું એ પ્રચલિત સામાજિક પ્રથા બની ગયું છે. ટેલિવિઝન પર આવતા સંખ્યાબંધ રસોઈના શો જોઈને તમને ખ્યાલ આવી જશે કે ભોજનને કેવી રીતે મનોરંજનના સાધનમાં પરિવર્તિત કરવામાં આવેલ છે. આપણે હવે ભૂખ માટે થઈને ખાતા નથી. આપણે મોજશોખ માટે ખાઈએ છીએ.

ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે, આપણે સમાજ દ્વારા આપણને સૂચવાતી જીવવાની, ખાવાની અને વિચારવાની રીતમાં પરિવર્તન લાવવું પડશે, આપણી પ્રજાતિ માટે જે કુદરતી છે, જે રીતે 'ભગવાને' અથવા કુદરતે આપણને ઘડ્યા છે તે રીતે જીવવું, ખાવું અને વિચારવું પડશે.

પ્રચાર માધ્યમોની જાહેરખબરોને કારણે

આજે જાહેરાતો આપણને શીખવે છે. આપણે આપણો મોટાભાગનો સમય ટી.વી.ની સામે અથવા છાપાંઓ તથા સામયિકો વાંચવામાં ગાળતા હોઈએ છીએ. જાહેરખબરો આપણને પૂરેપૂરી અસર કરે એટલી હદ સુધી આપણે તેને જોતા હોઈએ છીએ. તે એટલી બધી વાર આપણે જોઈએ છીએ કે તેમના સંદેશાઓને નકારી કાઢવું અઘરું હોય છે. બજારમાં મળતી બધી ચીજવસ્તુઓ દેખાવમાં એટલી આકર્ષક, પ્રલોભક લાગતી હોય છે કે તેને ન ખાવી એ અઘરું હોય છે. આપણે મોટા ભાગે પૅકેટની અંદરની વસ્તુ વાપરતાં પહેલાં પૅકેટની ઉપર લખેલી ઘટકોની યાદી વાંચતા નથી. અને આપણે તેના વિશે જાણીએ તેની પહેલાં તેમાં ફસાઈ ગયા હોઈએ છીએ. ખાધ સામગ્રીના ઉધોગો તેમના ખોરાકને વ્યસનકારી બનાવવાના અને આપણે તેનો વધુ ને વધુ ઉપયોગ કરીએ તે માટેના નુસખાઓ ઊભા કરવા પાછળ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પૈસા ખર્ચતા હોય છે.

ડાયાબીટીસના દર્દીઓ ગળપણ વધારનારા કૃત્રિમ પદાર્થો (Artificial sweeteners) અને ડાયાબીટીસના બિસ્કિટ જેવી ખાસ બનાવટો વાપરવાના ફંદામાં ફસાતા હોય છે. લખેલા શબ્દો માની લેવાનું વલણ આપણે ધરાવતા હોઈએ છીએ. પરંતુ આ ઉત્પાદનો સારાં નથી હોતાં, જે આપણે પાછળથી પ્રકરણ ૧૩માં જોઈશું.

આપણી માનસિકતાને કારણે

ઘણા લોકો માનતા હોય છે કે ડાયાબીટીસ આનુવંશિક અથવા વારસાગત છે અને તેને નિવારી શકાય નહીં. આને કારણે આપણે એવું માનીએ છીએ કે આમાં આપણો કોઈ દોષ નથી, આપણે ભોગ બની ગયા છીએ ને આપણી પાસે બીજી કોઈ પસંદગી નથી, આપણે બીજું કંઈ કરી શકીએ એમ નથી. તેથી, આ માન્યતા, આપણા પોતાના સાજા થવા માટેની આપણી જવાબદારીથી આપણને મુક્ત કરે છે.

બીજી બાબત એ કે મેં ઘણા લોકોને એમ કહેતાં સાંભળ્યા છે કે પચાસ કે સાઠ વર્ષની ઉંમર પછી માંદા પડવું સામાન્ય છે અને આપણને કુદરતી રીતે જ ડૉક્ટરની અને દવાઓની જરૂર પડતી હોય છે.

આપણી માન્યતાઓ રોગોને લાંબા ગાળા સુધી કે કાયમ માટે ટકવામાં મદદ કરતી હોય છે. જ્યારે એક વાર આપણે ડાયાબીટીસના સાચા કારણને સમજી શકીએ અને તેને મટાડી શકીએ, ત્યારે આપણે બીજા ઘણા લોકોને તેમ કરવા માટે મદદ કરી શકવા સક્ષમ બનીએ

છીએ. આપણું મન એ એટલું શક્તિશાળી સાધન છે કે આપણે પહેલાં કોઈ પણ બાબતો વિશે સૌ પ્રથમ વિચારીને અને પછી તેના પર કામ કરીને તેને હકીકત બનાવીએ છીએ. ડાયાબીટીસને મટાડવો એ મહત્ત્વનાં પરિવર્તનો લાવવાની અપેક્ષા રાખે છે. કાયમ ટકી રહે તેવાં પરિવર્તનો લાવવા માટે તમારે સૌ પ્રથમ તમારી માન્યતાઓને બદલવાની જરૂર હોય છે અને ત્યાર બાદ તમારી આદતો બદલવાની જરૂર હોય છે.



વિભાગ ૨

કારણો અને સાબિતીઓ

પ્રકરણ ૫
ડાયાબીટીસ થવાનાં વાસ્તવિક કારણો

મોટા ભાગના લોકો જ્યારે તેમની તબિયત સારી નથી હોતી કે કોઈ ઘા રુઝાતો નથી કે જ્યારે વજનમાં અચાનક જ ઘટાડો થાય છે ત્યારે ડૉક્ટર પાસે જાય છે. ત્યારે તેમને અજાણતાં જ ખબર પડે છે કે તેમને ડાયાબીટીસ છે. જ્યારે બીજા કેટલાક લોકોને બ્લડ શુગરની સામાન્યપણે સમયાંતરે થતી તપાસમાં ખબર પડે છે. જ્યારે તેમને ડાયાબીટીસનું નિદાન થાય છે ત્યારે દરેક વ્યક્તિ ડૉક્ટર પાસે પાછી જાય છે, જે તેમને જરૂરિયાત મુજબ કેટલાક ટેસ્ટ સૂચવે છે અને દવાઓ કે ઇન્સ્યુલિન લખી આપે છે. ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવેલા ખોરાકમાં અચૂક ખાંડ અને કાર્બોહાઇડ્રેટનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. આ પગલાંઓ માંડ ટૂંકા ગાળા માટે ડાયાબીટીસને કાબૂમાં રાખે છે, પરંતુ વખત જતાં, મોટા ભાગના લોકો જુએ છે કે તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ અને દવાઓની સંખ્યા વધતાં જ જાય છે. બધા જાણતા હોય છે કે આ અભિગમથી કોઈ સાજું થતું નથી, પરંતુ જાણે સુવર્ણ અક્ષરે લખેલું હોય એમ બધા તેને અનુસરવાની ફરજ અનુભવતા હોય છે. બીજા બધા લોકો જે કરે છે તે કરવામાં તેમને આશ્વાસન મળે છે.

મેં અગાઉ કહ્યું હતું તેમ, ડાયાબીટીસને મટાડવા માટે દવાઓ અને ઓછો કાર્બોહાઇડ્રેટ ધરાવતો ખોરાક કાંઈ જ કરી શકતાં નથી. તેનું કારણ એ છે કે તે વાસ્તવિક કારણ પર, ખરેખર જે સાચું છે તે કારણ પર કામ કરતાં નથી. ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ ખાંડ કે કાર્બોહાઇડ્રેટ નથી, તેથી તેમને ખોરાકમાંથી દૂર કરવાથી સમસ્યાનો ઉકેલ નહીં આવે. દવાઓ નહીં લેવી એ પણ ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ નથી! આ પગલાંઓ બહુ બહુ તો શુગર લેવલ કાબૂમાં રાખી શકે. પરંપરાગત ઉપચારો માત્ર રોગોને કાબૂમાં રાખવાનું કામ જ કરે છે.

ડાયાબીટીસ મટાડવો એટલે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ લીધા વિના બ્લડ શુગર લેવલ સામાન્ય લેવલે પાછું લાવવું. આ ત્યારે જ શક્ય બને જો આપણે ડાયાબીટીસના મૂળ કારણને દૂર કરીએ અને પછી આપણું શરીર સ્વસ્થ બને ત્યાં સુધી રાહ જોઈએ. તેમ કરવા માટે આપણે સૌ પ્રથમ કારણને સમજવું પડે. ડાયાબીટીસને મટાડવા માટે આપણી વિચારસરણીમાં બદલાવ લાવવાની જરૂર હોય છે.

તો ડાયાબીટીસ શાને કારણે થાય છે?

આપણા ખોરાકમાં વધેલા ગળપણ સાથે આપણું બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે તેમ આપણે સાંકળી દઈએ છીએ, માત્ર આ જ કારણસર આપણે એ ગેરમાન્યતાને લઈ મથામણ કર્યા કરીએ છીએ કે ગળપણ અને સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોહાઇડ્રેટને કારણે ડાયાબીટીસ થાય છે. તમે જ્યારે જમો છો ત્યારે તમારી બ્લડ શુગર ઊંચે જાય છે કારણ કે તેમ જ થવું જોઈએ. શુગર કે ગળપણ એ ડાયાબીટીસનું કારણ નથી. અહીં કહેવાનો મતલબ એ નથી કે ખાંડ તમારા માટે સારી છે, પરંતુ તે ડાયાબીટીસનું કારણ નથી.

તેથી હું ડાયાબીટીસ થવા માટેનાં સૌથી અગત્યનાં કારણોમાંથી કેટલાંકની યાદી અહીં આપું છું, જે આપણા શરીરને કેટલી ગંભીરતાથી અસર કરે છે તે અનુસાર ક્રમમાં આપેલાં છે.

દૂધ અને દૂધની બનાવટો

એ માનવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે કે દૂધ, જે ભારતીય કલ્ચરમાં લગભગ એક પવિત્ર સ્થાન ધરાવે છે, તે આપણા માટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે, અને છતાં તે હકીકત છે.

તમને પ્રકરણ ૩ના શ્રીમાન ડી. યાદ છે? તેઓ મારા શરૂઆતના દર્દીઓમાંના એક હતા – જે ત્રીસ વર્ષથી ડાયાબીટીસ ધરાવતા હતા, જેઓ ઊંચું બ્લડ શુગર લેવલ ધરાવતા હતા, જે સામાન્ય દવાઓથી કાબૂમાં નહોતું આવતું. ફાસ્ટિંગ શુગર (સવારે નરણા કોઠે માપવામાં આવતી શુગરની માત્રા) 220 mg/dL (12 mmol/L)થી પણ વધુ હોવા કરતાં વધુ મહત્ત્વની સમસ્યા એ હતી કે તેમની દૃષ્ટિ નબળી પડી રહી હતી! તેઓ શાકાહારી હતા. મેં તેમને બધા જ પ્રકારની દૂધની બનાવટો બંધ કરી દેવાનું કહ્યું. માત્ર બે જ અઠવાડિયામાં, તેમનું ફાસ્ટિંગ શુગર લેવલ 88 mg/dL (4.8 mmol/L) સુધી નીચે આવી ગયું. દૂધની બનાવટો લેવાનું બંધ કરવા માત્રથી!

મારા બીજા એક દર્દી, જે પોતે ડૉક્ટર હતા. તેઓ મારો સૂચવેલો ઉપચાર અનુસરવા આતુર હતા પરંતુ તેમ કરી શકતા નહોતા કારણ કે તેઓ પોતાનું મકાન બદલી રહ્યા હતા અને તેને પરિણામે ઘરનું રાંધેલું ભોજન લઈ નહોતા શકતા. તેમણે પણ પોતાના ભોજનમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો બંધ કરી દીધી. અને ખરેખર જ તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ નોંધપાત્ર રીતે ઓછું થઈ ગયું.

મેં એવા ઢગલાબંધ કિસ્સાઓ જોયા છે જેમાં બીજો કોઈ ફેરફાર કર્યા વિના પણ, માત્ર ભોજનમાંથી દૂધ અને દૂધની બનાવટો દૂર કરવાથી જ બ્લડ શુગર લેવલ નીચું આવી ગયું હોય.

અહીં કહેવાનો અર્થ એ નથી કે બીજી બાબતો મહત્ત્વની નથી. તે પણ મહત્ત્વની છે. પરંતુ દૂધ અને દૂધની બનાવટો ખરેખર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ન હોવા છતાં તેને બહોળા પાયે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગણવામાં આવે છે. ઉપરાંત, તેમાંથી બચવાનો કોઈ રસ્તો નથી. દરેકેદરેક ભારતીય ભોજનમાં સવારના ચા અને ટોસ્ટ (બ્રેડમાં એક ઘટક તરીકે દૂધ હોય છે અને બટર એ દૂધની જ બનાવટ છે) અથવા બિસ્કિટથી (જેનો એક ઘટક દૂધનો પાવડર છે તેનાથી) શરૂ કરીને, આખા દિવસમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો દરેક જગ્યાએ જોવા મળે છે. સવારના નાસ્તામાં મોટા ભાગે પરોઠા (ઘી કે બટરવાળા) અને દહીં હોય છે, અથવા સિરિઅલ્સ હોય છે અથવા દૂધ સાથે પૉરિજ હોય છે; બપોરના ભોજનમાં પણ દહીં, પનીર અથવા છાશ હોય છે; બપોરના નાસ્તામાં ચીઝ અને બિસ્કિટ લેવામાં આવે છે અને સાંજના ભાણામાં ઘીવાળી રોટલી અને દૂધની કે મલાઈની મીઠાઈઓ હોય છે.

દૂધ અને દૂધની બનાવટો છોડી દેવી, ખાસ કરીને જ્યારે ભારતમાં ઊછર્યા હો ત્યારે, અશક્ય લાગે. પરંતુ એક વાર જ્યારે તમને સમજાય કે તે કેવી રીતે ડાયાબીટીસ થવાનાં કારણોમાંનું એક છે ત્યારે તમે સ્વૈચ્છિક રીતે જ તેને છોડી દેવા ઇચ્છશો.

દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાં ઘણા એવા ઘટકો હોય છે, જે મનુષ્યો માટે ખૂબ જ નુકસાનકર્તા હોય છે- તે છે ચરબી, પ્રોટીન, અંતઃસ્ત્રાવો, રસાયણો અને બીજી ભેળસેળ.

ચરબી

ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસનું એક મુખ્ય કારણ ચરબી છે. આપણે હમણાં જોઈશું કે સ્નાયુના કોષોમાં રહેલી ચરબી કેવી રીતે ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ પેદા કરે છે.

આખા દૂધમાંથી મળતી ઓગણપચાસ ટકા કૅલરી ચરબીમાંથી આવે છે. ૨ ટકા ચરબી ઘટાડેલા દૂધમાં કે મલાઈ કાઢેલા દૂધમાં પણ કૅલરી ૩૫ ટકા તો હોય જ છે. તમે ગમે તેટલી

ઘટાડવાની કોશિશ કરો, તો પણ ચરબીની માત્રા એકંદરે ખૂબ ઊંચી જ રહે છે. દૂધની બનાવટો તો હજુ તેનાથી પણ વધુ ચરબી ધરાવે છે.

૧ સીસી (ઘન સે.મી.) ચીઝ આશરે ૧૬ સીસી દૂધમાંથી બનાવવામાં આવે છે! ચીઝમાં ૭૦% ચરબી હોય છે. ૧ સીસી પનીર બનાવવા માટે ૧૨ સીસી દૂધની જરૂર પડે છે, જે શાકાહારીઓમાં અને માંસાહારીઓમાં એક સરખું માનીતું છે. દૂધની મીઠાઈઓ, ખોયા, પેંડા વગેરે દૂધનાં ઘટ્ટ, સઘન સ્વરૂપો છે અને ચરબીથી ભરપૂર હોય છે.

ગાયના દૂધનું પ્રોટીન

દરેક પ્રાણી તેના બચ્ચા માટે દૂધ પેદા કરતું હોય છે અને ગાય માટે પણ એવું જ છે. ગાયનું દૂધ એ આપણા શરીર માટે બાહ્ય પ્રોટીન છે. બાહ્ય પ્રોટીન સ્વાભાવિકપણે જ તેમનો પ્રતિકાર કરતાં ઍન્ટિબૉડીનું ઉત્પાદન વધારે છે. એવું સાબિત થયું છે કે ગાયના દૂધમાં રહેલું પ્રોટીન આપણા સ્વાદુપિંડના પ્રોટીનને મળતું આવે છે અને તેથી આ ઍન્ટિબૉડી હકીકતમાં શરીરના પોતાના જ સ્વાદુપિંડના કોષોનો નાશ કરે છે. આ બાબત ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસમાં ખાસ જોવા મળે છે. ડાયાબીટીસનો આ એવો પ્રકાર છે જે હજુ પણ પ્રમાણમાં ખૂબ જ ઓછો જોવા મળે છે; અલબત્ત હવે ભારતમાં અને સમગ્ર વિશ્વમાં તેનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. સંશોધનો સૂચવે છે કે નાના શિશુ તરીકે બાળપણમાં ગાયનું દૂધ આપવામાં આવ્યું હોય તેવા લોકોમાં આ પ્રકારનો ડાયાબીટીસ વધુ થતો હોય છે. ગાયના દૂધનું પ્રોટીન માતાના સ્તનના દૂધ થકી બાળકમાં વહન થઈ શકે છે તેથી જો માતાએ દૂધ વધુ પ્રમાણમાં લીધું હોય તો તેમના બાળકોમાં ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ થવામાં તે અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. રેગનર હનસ નામના લેખક અને બાળરોગ નિષ્ણાત તેમના પુસ્તક 'Type 1 Diabetes in Children, Adolescents and Young Adult 'માં લખે છે કે, 'સામોઅન દ્વીપસમૂહ, કે જ્યાં બાળકો બિલકુલ દૂધ પીતાં નથી ત્યાં બાળકોને થતો ડાયાબીટીસ બિલકુલ જોવા મળતો નથી.'(1)

તેની વિરુદ્ધ, ફિનલૅન્ડમાં કે જ્યાં દૂધનો માથા દીઠ વપરાશ સૌથી વધુ છે તે દેશમાં 'Diabetes Medicine: A Journey of the British Diabetic Association ' મુજબ ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ સૌથી વધુ પ્રમાણમાં છે.(2)

ભારતમાં સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને દૂધ અને દૂધની બનાવટો વધારે લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જે અત્યંત હાનિકારક છે. સ્તનપાન કરાવતી ઘણી બધી માતાઓ એમ માનતી હોય છે તેમના બાળક માટે વધુ દૂધ ઉત્પન્ન કરવા તેમણે વધારે દૂધ પીવાની જરૂર હોય છે. આનાથી મોટું જૂઠાણું બીજું કાંઈ નથી. ગાયને વધુ દૂધ ઉત્પન્ન કરવા માટે વધારે દૂધ પીવાની જરૂર નથી અને તે જ રીતે મનુષ્યોને પણ જરૂર નથી. હું ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે આ પુસ્તકમાં જે અત્યંત પૌષ્ટિક આહાર સૂચવીશ તે નવજાત શિશુઓની માતાઓ માટે યોગ્ય રહેશે. જે ખોરાક એક માંદી વ્યક્તિને સાજી કરી શકે, તે ખોરાક ચોક્કસ જ એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિને પણ મદદ કરશે.

કૃષ્ણ, એક માખણચોર

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, જ્યાં દૂધ વિશેની ઘણી બધી કથાઓ સાંભળવા મળે છે, ત્યાં દૂધ ખરેખર સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે તેમ માનવું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. આપણે ઘણી વાર એવી વાત પણ સાંભળતા હોઈએ છીએ કે, 'કૃષ્ણના જમાનામાં પણ લોકો દૂધ પીતા હતા.'

આપણે એક ડગલું પાછળ હટીએ અને એક ક્ષણ માટે આ બાબત વિશે વિચાર કરીએ.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ગોવાળ હતા, જેમની પાસે સેંકડો અને કદાચ હજારો ગાયો હતી. અને છતાં પણ તે દહીં અને માખણ ચોરી કરવા માટે જાણીતા હતા. આ નોંધવા જેવી વાત છે. જો કોઈની પાસે આટલી બધી ગાયો હોય, તેને કેટલું દૂધ અને દૂધની બનાવટ ચોરવાની જરૂર પડે? દરેક સસ્તન પ્રાણી માત્ર પોતાના બચ્ચા માટે દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી જો ગાય પોતાના બચ્ચાને દૂધ પિવડાવતી હોય તો મનુષ્યો માટે ખૂબ જ નહિવત્ દૂધ બચે અથવા બિલકુલ ન બચે. સ્વાભાવિક છે! કૃષ્ણ ભગવાનના જમાનામાં, વાછરડાંઓ ગાયો સાથે જ રહેતાં હતાં. તેના લીધે, ખૂબ જ ઓછું દૂધ બચતું હતું, જે કૃષ્ણ ભગવાન ગમ્મત ખાતર ચોરતા હતા.

પરંપરાગત રીતે, દક્ષિણ-પૂર્વીય એશિયાના બધા જ દેશો ક્યારેય દૂધ કે દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ કરતા ન હતા. પરંપરાગત જાપાનીઝ, ચાઇનીઝ, મલેશિયન, બર્મીઝ કે કોઈ પણ દક્ષિણ-પૂર્વીય એશિયાની રસોઈ પરંપરામાં દૂધનું નામોનિશાન નહોતું. ભારતમાં પણ, ૧૯૫૦ના દસકાના ઉત્તરાર્ધ સુધી તો સુગઠિત ડેરી ઉદ્યોગ વિકસ્યો ન હતો. રેફ્રિજરેશનની સગવડ પણ વ્યાપકપણે ઉપલબ્ધ પણ નહોતી. આજે આપણે જે જોઈએ છીએ કે દૂધ અને દૂધની બનાવટો દરેક જગ્યાએ સરળતાથી ખરીદી શકાય છે તે સફેદ ક્રાંતિનું પરિણામ છે. સફેદ ક્રાંતિએ ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોની સંખ્યામાં અતિઝડપી વધારો પણ આણ્યો છે. આજે દુનિયામાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓની સૌથી વધુ સંખ્યામાં ચીન પછી ભારત બીજા ક્રમે છે, જ્યાં ડેરી ઉદ્યોગ પરંપરાગત નહોતો પરંતુ છેલ્લા ત્રીસેક વર્ષોમાં જ વિકસ્યો છે.

અંતઃસ્ત્રાવ

ડાયાબીટીસ એ અંતઃસ્ત્રાવનો એક રોગ છે. આપણા શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવોનું ઝરવાનું નિયમન પિટ્યૂટરી ગ્રંથિ દ્વારા કરવામાં આવે છે. જ્યારે એક અંતઃસ્ત્રાવ અસંતુલિત થાય છે, ત્યારે બીજા અંતઃસ્ત્રાવો પણ અસંતુલિત થઈ જાય છે. આ જ કારણસર ડાયાબીટીસ, હાઇપોથાઇરૉઇડ, ગર્ભાશયમાં થતી ગાંઠોની બીમારી (પોલીસિસ્ટિક ઓવરિયન ડિઝીઝ PCOD કે PCOS) તથા સ્થૂળતા ઘણી વાર એક સાથે જોવા મળે છે. ઉપચારના ભાગરૂપે અપાતા સ્ટિરૉઇડ- જે પણ એક અંતઃસ્ત્રાવ છે- તેને લીધે પણ ડાયાબીટીસ થઈ શકે છે. પ્રોસ્ટેટનું અને સ્તનનું કૅન્સર પણ ડાયાબીટીસમાં થઈ શકે છે. જ્યારે અંતઃસ્ત્રાવો અસંતુલનમાં હોય ત્યારે દરેકેદરેક બાબત અસર પામે છે.

સસ્તન પ્રાણીઓની માદા જે દૂધ આપે છે, એ દૂધ અંતઃસ્ત્રાવોથી ભરપૂર હોય છે જેમ કે ઇસ્ટ્રોજન, પ્રોજેસ્ટેરોન, પ્રોલેક્ટિન અને વૃદ્ધિ માટેનો શક્તિશાળી અંતઃસ્ત્રાવ- ઑક્સિટોસિન. ડેરી ઉદ્યોગમાં ઑક્સિટોસિનના વપરાશ પર સરકાર દ્વારા પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો હોવા છતાં તે બેફામ વાપરવામાં આવે છે અને ભારતીય ગાયો વધારે દૂધ આપે તે માટે તેમને ઑક્સિટોસિનનાં ઇન્જેક્શન્સ નિયમિત આપવામાં આવે છે. તે, છેવટે તો આપણા પોતાના અંતઃસ્ત્રાવોની માત્રાને અસર કરે છે. એક ગર્ભવતી ગાયના દૂધમાં ગર્ભવતી ના હોય તેવી ગાય કરતાં અંતઃસ્ત્રાવોનું પ્રમાણ તેત્રીસ ગણું વધારે હોય છે, છતાં દૂધ મળવાનું ચાલુ રહે તે માટે, તેમની પ્રસૂતિના માત્ર ૨ મહિનામાં જ ગાયોને નિયમિતપણે ગર્ભવતી કરવામાં આવે છે. આમ ગાયો સગર્ભા હોય છે અને સાથે સાથે દૂધ પણ આપતી હોય છે. આના પરિણામે, ગાયના દૂધમાં ભરપૂર માત્રામાં અંતઃસ્ત્રાવો હોય છે. આ અંતઃસ્ત્રાવો મનુષ્યના શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવોનું અસંતુલન પેદા કરે છે.

મેં મારી સ્ત્રી દર્દીઓને દૂધની બનાવટ બંધ કરવાને લીધે માસિકની પીડા અને ત્રાસમાંથી

રાહત પામેલી જોઈ છે. દૂધની બનાવટો બંધ કરવાને લીધે મેનોપૉઝનાં લક્ષણો, બીજાં બધાં લક્ષણો સાથે અટકે છે અને ઘટે છે. દૂધમાં રહેલા અંતઃસ્ત્રાવો અંતઃસ્ત્રાવ આધારિત કૅન્સર જેવાં કે સ્તન કૅન્સર, પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર અને ગર્ભાશયના કૅન્સર થવાની શક્યતા વધારી દે છે.

રસાયણો

રસાયણો અંતઃસ્ત્રાવોમાં વિક્ષેપ પાડે છે અને તેના ચાર જુદા જુદા પ્રકાર દૂધમાં જોવા મળે છે.

જંતુનાશકો : એક ગાય એક લિટર દૂધનું ઉત્પાદન કરવા માટે આશરે ૧૨ કિલો ખોરાક ખાય છે. ખોરાકમાં રહેલા બધા જ જંતુનાશકો દૂધમાં ભળે છે. ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઑફ મેડિકલ રીસર્ચ (ICMR) દ્વારા ૧૯૯૩માં આ વિષયે સંશોધન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે સમગ્ર ભારતમાંથી ૫૦,૦૦૦ સૅમ્પલ ભેગાં કરીને સાત વર્ષ સુધી દૂધ પર સંશોધન કર્યું હતું. દૂધમાં સરેરાશ 57 mg/kg HCH (હેક્ઝા ક્લૉરોસાઇક્લૉ હેક્ઝેન– દૂધમાં શેષ રહેતું એક જંતુનાશક રસાયણ) જોવા મળ્યું હતું.(3) ખોરાકના ભેળસેળના નિયમ મુજબ માત્ર 0.01 mg/kg HCH માટે છૂટ આપવામાં આવી છે. આનો અર્થ એ થશે કે ૧૯૯૩માં ભારતમાં જંતુનાશકની સરેરાશ માત્રા માન્ય રાખેલ માત્રા કરતાં પાંચસો સિત્તેર (૫૭૦) ગણી હતી. જેમ જેમ વર્ષો વીતતાં ગયાં તેમ તેમ આ સ્થિતિ વધુ વણસી ગઈ છે. દૂધના નમૂનાઓને DDT ના (ડાયક્લૉરો ડાયફિનાઈલ ટ્રાયક્લૉરો ઈથેન– એક રાસાયણિક જંતુનાશક) પ્રમાણ માટે ચકાસવામાં આવ્યા હતા, અને તે પણ માન્ય રાખવામાં આવેલ પ્રમાણ કરતાં વધુ માલૂમ પડ્યું હતું.

ફળો અને શાકભાજીઓ તેમની જંતુનાશકોની માત્રા માટે નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. પરંતુ માંસ અને દૂધ માટે તેમ કરવામાં નથી આવતું. તેનો અર્થ બીજો કંઈ નહીં, પરંતુ એ થયો કે જો માંસ અને દૂધ માટે તે નિયંત્રિત કરવામાં ન આવતી હોય તો, આહાર શૃંખલામાં ઉપરના ભાગમાં રહેવાના કારણે, બજારમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવી ચીજ-વસ્તુ હશે કે જેમાં જંતુનાશકોનું પ્રમાણ સ્વાભાવિકપણે જ ખૂબ ઊંચું ન હોય.

PCB S (પોલીક્લૉરિનેટેડ બાયફિનાઈલ) અને અન્ય પ્રદૂષકો : ભારતના શહેરી વિસ્તારમાં મોટા ભાગની ગાયો તેમના દિવસનો મોટા ભાગનો સમય કચરાના ઢગલામાં તેનો ખોરાક શોધતી હોય છે. આનો અર્થ એ થયો કે તે ગંદા કચરાથી માંડીને લેડની બૅટરીઓ અને ઢગલાબંધ પ્લાસ્ટિક ખાતી હોય છે. The Plastic Cow નામની ફિલ્મમાં બતાવવામાં આવેલ સંશોધન મુજબ ૨૦૧૨માં ભારતીય દૂધમાં PCB Sનું પ્રમાણ (જે પ્લાસ્ટિકની આડપેદાશ છે તે) ખૂબ ઊંચી માત્રામાં જોવા મળ્યું.(4)

યુરિયા : યુરિયા એ એક એવું ખાતર છે જે ગરમ આબોહવામાં ઠંડકના અભાવે દૂધને બગડી જતું અટકાવવા દૂધમાં નિયમિતપણે ઉમેરવામાં આવે છે. તે ડાયાબીટીસને કારણે નબળી પડી ગયેલી કિડનીઓ માટે અતિશય ઝેરી હોય છે. મોટા ભાગે ડાયાલિસીસ સાથે જોડાયેલ સ્થિતિ કે જેમાં કિડની ફેલ થઈ જાય છે તેવા દર્દીઓની સંખ્યામાં સતત વધારો થવાનાં કારણોમાંનું એક કારણ આ પણ છે.

ઍન્ટિબૉડીઝ : ગાયોને ઇન્ફેક્શનથી બચાવવા માટે તેમના ખોરાકમાં નિયમિતપણે ઍન્ટિબૉડીઝ આપવામાં આવે છે અને તે દૂધમાં ભળી જાય છે.

ભેળસેળ

છાપાંઓ અને ટી.વી. ચેનલો નિયમિતપણે એવું પ્રસારણ કરતાં હોય છે કે ૬૫ ટકા ભારતીય દૂધમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમો દર્શાવે છે કે ભેળસેળ કેવી રીતે કરવામાં આવે છે અથવા ડિટરજન્ટ અને કૉસ્ટિક સોડામાંથી કેવી રીતે કૃત્રિમ દૂધ બનાવવામાં આવે છે. આમ તો આખું વર્ષ દૂધની માંગ હોય છે પરંતુ ખાસ કરીને તહેવારો દરમ્યાન જ્યારે દૂધની માંગ વધારે હોય છે ત્યારે આ 'દૂધ' બજારમાં પોતાનો પગપેસારો કરી લે છે. બજારમાં મળતું અડધાથી વધારે દૂધ ભેળસેળિયું હોય છે. તેથી એવી ઘણી શક્યતાઓ છે કે ચા, બિસ્કિટ, માખણ, ઘી, ખોયા, પનીર, પેસ્ટ્રી, મીઠાઈઓ અને વિવિધ પ્રકારનો પ્રૉસેસ કરાયેલ ખોરાક કે જેમાં દૂધ હોય, તેમાં આ ભેળસેળનું પ્રમાણ રહેવાનું.

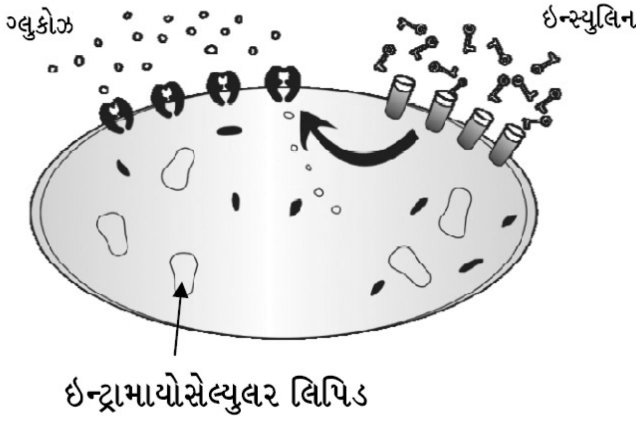
આજકાલ સજીવખેતીના કુદરતી દૂધની જાહેરાતો જોવા મળે છે. અહીં એ નોંધવાની જરૂર છે કે તેમાં જંતુનાશક કે ભેળસેળ ન પણ હોય પરંતુ સ્વાભાવિકપણે અંતઃસ્ત્રાવો અને ચરબી તો રહેવાની જ અને તેથી તે ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે (અને બીજા માટે પણ) સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી. આજકાલ A1 અથવા A2 દૂધ બાબતે પણ ઘણી ચર્ચાઓ થાય છે (A1 એ જર્સી કે પશ્ચિમી ગાયનું દૂધ છે અને A2 એ ભારતીય નસલની ગાયનું દૂધ છે). અહીં એ સમજવું અગત્યનું છે કે A1 દૂધ એ A1 વાછરડા માટે શ્રેષ્ઠ છે અને A2 દૂધ એ A2 વાછરડા માટે શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ બંનેમાંથી એક પણ દૂધ મનુષ્ય જાતિ માટે સારું નથી. વધુમાં, જે કોઈ વ્યક્તિ કુદરતી દૂધનો વપરાશ કરે છે, તે પણ જ્યારે મિત્રોને મળવા જશે ત્યારે, મુસાફરીમાં કે બહાર જમતી વખતે ચા, બિસ્કિટ, મીઠાઈઓ તથા દૂધની બીજી બનાવટોનો ઉપયોગ કરશે અને તેથી તેને કૃત્રિમ રીતે ઉમેરાતા પદાર્થો અને ભેળસેળની અસર થવાની શક્યતા છે જ.

હું આશા રાખું છું કે હવે તમને વધુ સારી રીતે સમજાઈ ગયું હશે કે દૂધ અને તેની બનાવટો તમારા માટે ખરાબ શા માટે છે, ભલે તે ટાઈપ 1 હોય કે ટાઈપ 2 હોય, બંને પ્રકારના ડાયાબીટીસને અટકાવવા અને મટાડવા માટે બધા જ પ્રકારનાં દૂધનાં ઉત્પાદનોને આપણા ભોજનમાંથી તિલાંજલિ આપવી જોઈએ. જ્યારે આપણે ખરેખર દૂધનાં ઉત્પાદનોને એક ઘટક તરીકે જોઈને સતર્ક બનીએ ત્યારે જ આપણે કાળજી ધરાવનાર બની શકીએ. ડાયાબીટીસમાંથી મુક્ત થવા માટેનું આ એક નિર્ણાયક પગલું છે. જો તમને અજાયબી થતી હોય કે તમે તમારાં દૂધ, દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, પનીર, આઇસક્રીમ કે દૂધની મીઠાઈઓ અને તેમાંથી બનતા બીજા ખોરાક વિના કેવી રીતે જીવી શકશો તો ડરશો નહીં. આ પુસ્તકમાં પાછળથી હું અદ્ભુત વિકલ્પો સૂચવીશ. તમને પણ એ જાણીને આશ્ચર્ય અને આનંદની લાગણી થશે કે તમે દૂધની બનાવટો છોડી દીધી છે છતાં તમે ડાયાબીટીસને કારણે અવગણતા હતા તેવી વસ્તુઓમાંથી કેટલીક વસ્તુઓ ખાઈ શકો છો. હું તમને વચન આપું છું કે જીવન ફરીથી મીઠું થઈ જશે!

ચરબી

દૂધ અને દૂધની બનાવટો કેવી રીતે ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ છે તે આપણે જોયું હતું તે તમને યાદ છે? ચરબી કેવી રીતે ડાયાબીટીસ પેદા કરે છે તે અહીં જુઓ.

કોષની અંદરની રચના



[આ આકૃતિ એ સ્નાયુનો કોષ દર્શાવે છે જે ઇન્સ્યુલિનને ગ્રહણ કરવા સક્ષમ છે. જ્યારે ઇન્સ્યુલિન, ઇન્સ્યુલિન રિસેપ્ટરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તે કોષની અંદર સિગ્નલ આપીને ગ્લુકોઝને કોષમાં પ્રવેશવા દે છે. ઇન્ટ્રામાયોસેલ્યુલર લિપિડ (સ્નાયુકોષોમાં રહેલી ચરબી) ઇન્સ્યુલિનના કામમાં વિઘ્ન નાંખે કરે છે. આમ, તે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્ટ તરીકે કામ કરે છે. માઇટોકોન્ડ્રિઆ ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવા માટે કોષની અંદર પોષક તત્ત્વોનું દહન કરે છે.]

ચરબીની અસરો

આપણા સ્નાયુઓને પોતાનું બળ વાપરવા માટે ગ્લુકોઝની જરૂર પડે છે અને લોહી તેમને સતત આ અગત્યનું બળતણ પૂરું પડે છે. ઇન્સ્યુલિન રિસેપ્ટર સ્નાયુકોષના એક નાના તાળાવાળા રસ્તા જેવું છે, જે માત્ર ઇન્સ્યુલિન નામની ચાવી વડે જ ખૂલી શકે છે. જ્યારે ઇન્સ્યુલિન તેના રિસેપ્ટર સાથે જોડાય છે ત્યારે તે ગ્લુકોઝને અંદર આવવા માટેના દરવાજા ખોલે છે, જેથી તે લોહીમાંથી સ્નાયુકોષોમાં પ્રવેશે છે, જ્યાં તેને વાપરી શકાય છે.

જ્યારે સ્નાયુના કોષોની અંદર ચરબી એકઠી થાય છે ત્યારે તે ઇન્સ્યુલિન રિસેપ્ટરને કામ કરવા નથી દેતી, જે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સમાં પરિણમે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે પૂરતી માત્રામાં, કદાચ સામાન્ય કરતાં વધારે માત્રામાં, ઇન્સ્યુલિન હોવા છતાં તે તેનું કામ કરી શકતું નથી. પરિણામે ગ્લુકોઝ રક્તવાહિનીમાં જ રહે છે અને બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચું આવે છે. અને જેને જરૂર છે તે સ્નાયુના કોષો તેને વાપરી શકતા નથી. તેના પરિણામે આપણને સુસ્તી અનુભવાય છે અને બધી શક્તિ ખતમ થઈ ગઈ હોય લાગે છે. આ કોષો માઇટોકોન્ડ્રિઆ ધરાવે છે, જે ચરબીને બાળવાની નાની ભઠ્ઠીઓ જેવા છે. પરંતુ જ્યારે ચરબી સંગ્રહિત થાય છે, ત્યારે માઇટોકોન્ડ્રિઆ ઓછું કામ કરે છે. આમ ચરબીનો નિયમિત વપરાશ હકીકતમાં ઇન્સ્યુલિન માટે અવરોધ પેદા કરે છે. પરંતુ ખોરાકમાંથી ચરબી દૂર કરવાથી ઇન્સ્યુલિન માટેનો અવરોધ ઘટે છે અને તે ગ્લુકોઝને ફરીથી કોષોમાં પ્રવેશવા દે છે. સામાન્ય માણસોની ભાષામાં કહીએ તો વધારે ઊર્જાનો અનુભવ થાય છે, સુસ્તી અને ઘેન, જે ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોનાં ખૂબ

જ સામાન્ય લક્ષણો છે તે, ઓછાં થાય છે.

અહીં યાદ રાખવા જેવો મુદ્દો એ છે કે પોતાના ખોરાકમાં ચરબી ધરાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે આવું બની શકે છે, પાતળી વ્યક્તિઓ સાથે પણ. આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો તેમને ખબર પણ નથી હોતી તે રીતે ચરબીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. આપણાં બધાં જ ભોજન ઘી, બટર કે તેલમાં રાંધવામાં આવતાં હોય છે. આ બધી ચરબી જ છે. પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો પણ ચરબીથી ભરપૂર હોય છે, પછી ભલે તે દૂધ હોય, ઈંડાં હોય, માંસ હોય, માછલી હોય કે બીજું કાંઈ પણ. જ્યારે તમે આ બધી વસ્તુઓને ઉકાળો છો ત્યારે ચરબી ઉપરના ભાગે તરે છે.

પ્રાણીજન્ય ખોરાક વિ. વનસ્પતિજન્ય ખોરાક – કૉલેસ્ટરૉલ અને ચરબીની માત્રા (5)

	પ્રાણીજન્ય ખોરાક / વનસ્પતિજન્ય ખોરાક [illegible]	
	કૉલેસ્ટરૉલ (મિ.ગ્રા.) [illegible]	ચરબી (કૅલરીના % રૂપે) [illegible]
ઓછી ચરબીવાળું પશુનું માંસ [illegible]	[illegible]	
ચામડી વિનાનું ચિકન [illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	

ઉપર આપવામાં આવેલ કોષ્ટક પર જરા નજર નાંખો - તેમાં બધું સ્પષ્ટ છે, વિરોધને કોઈ સ્થાન જ નથી. સૌથી પહેલું અને મહત્ત્વનું એ છે કે વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં કૉલેસ્ટરૉલ નથી. તે માત્ર પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોમાં જ જોવા મળે છે. બીજું સંપૂર્ણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં જોવા મળતી ચરબીનું પ્રમાણ પ્રાણીજન્ય ખોરાકમાંથી મળતી ચરબીના પ્રમાણ કરતાં ખૂબ જ ઓછું છે.

હું કલ્પના કરી શકું છું કે તમને લાગશે કે આ જીવનશૈલી ખરેખર પડકારરૂપ છે. પહેલાં દૂધની બનાવટોની મનાઈ અને હવે, તેલ વિના રાંધવાનું! મારી વાત માનો, જેમણે તેનો પ્રયત્ન કર્યો છે તેઓ કહે છે કે તેમણે ધાર્યું હતું તેના કરતાં તે ઘણું સહેલું છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ! મને તરત જ ચાર એવા લોકો યાદ આવે છે જેમણે મારા વર્ગમાં હાજરી આપ્યા બાદ રાંધણકળાનું પુસ્તક લખ્યું, કારણ કે તેમને સમજાયું કે રાંધવાની આ નવી પદ્ધતિ સહેલી અને સ્વાદિષ્ટ છે. પરંતુ ઘણા બધા તેના માટે પ્રયત્ન કરતાં ખચકાય છે. જો તમને પણ તેમ થતું હોય તો, મહેરબાની કરીને રાહ જુઓ. પ્રૅક્ટિકલના સેક્શન નં. ૫માં હું તમને આ બાબતે મદદ કરીશ.

તણાવ

ફરીથી વારંવાર મેં ડાયાબીટીસના દર્દીઓને એમ કહેતા સાંભળ્યા છે કે તેમને ડાયાબીટીસ તેમના જીવનના તણાવભર્યા સમયગાળામાં થયો હતો. આ ખૂબ સામાન્ય બાબત છે. તે અંગત જીવનમાં મુશ્કેલીથી, છૂટાછેડાથી, કોઈ સ્વજનના મૃત્યુથી, નોકરી હાથમાંથી સરકી જવાથી કે કામને લગતા બીજા તણાવથી સર્જાઈ શકે છે. તે શારીરિક તણાવ પણ હોઈ શકે છે, જેમ કે કામમાં ખૂબ સખત મહેનત કરવી અને મોડે સુધી જાગવું, બીમારીને અવગણવી. સગર્ભાવસ્થામાં શરીરમાં તણાવ પેદા થાય છે, તેથી ગર્ભાવસ્થાથી થતો ડાયાબીટીસ પણ થઈ શકે છે. આપણને ખબર ના હોય તેવો તણાવ પણ તે હોઈ શકે છે.

મારા દર્દીઓમાંના એક દર્દીએ મને કહ્યું હતું કે જ્યારે તેઓ આફ્રિકામાં રહેતા હતા ત્યારે તેમના પરિવારને ઠગ લોકો દ્વારા ધમકી આપવામાં આવી હતી. પરિસ્થિતિ એટલી ગંભીર હતી કે તેમણે અચાનક જ તે દેશ છોડી દેવો પડ્યો અને તેના પરિવાર સાથે બીજી જગ્યાએ સ્થાયી થવું પડ્યું. તેમને આ અત્યંત તણાવભર્યા સમયગાળા દરમ્યાન ડાયાબીટીસ થયો હશે.

બીજો એક મિત્ર જેને અત્યંત વ્યસ્ત નોકરી હતી, તેને તેની બીમાર માતાની સંભાળ રાખવાનું આવ્યું. તેણે પહોંચી વળવાના પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કર્યા પરંતુ છેવટે ડાયાબીટીસ થયો અને ક્યારેય મટ્યો નહીં.

તણાવને કારણે લોહીમાં શુગર વધે છે.

"તમારા સેમિનારમાં હાજરી આપ્યા બાદ જ્યારે હું પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોને છોડીને સંપૂર્ણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક તરફ વળ્યો, ત્યારે મેં જોયું કે મારી શુગર સામાન્ય થઈ ગઈ અને હું મારી દવાઓ બંધ કરી શક્યો.

તેના પછીના મહિને, મારે મારા પરિવારની મુલાકાતે જવાનું હતું. સામાન્યપણે, તે મારા માટે તણાવરૂપ હતું. હું મારા ખોરાકને વળગી રહ્યો હતો, છતાં મને ખબર પડી કે મારું શુગર લેવલ વધી ગયું છે. તે અત્યારે પણ સાચું છે. જ્યારે પણ હું મારા ખોરાકને ચુસ્તપણે અનુસરું છતાં મારું શુગર લેવલ ઉપર જાય ત્યારે એ જાણે મને જગાડતું એલાર્મ હોય છે – શું હું અજાણતાં જ કોઈ બાબત અંગે તણાવ અનુભવું છું- તે હું શોધી કાઢું."

~ શ્રીમાન એમ., છેતાળીસ વર્ષના ડાયાબીટીસના દર્દી

એ સમજવું અગત્યનું છે કે તમને ડાયાબીટીસ થઈ ગયા પછી પણ તણાવ એ રોગની સ્થિતિને બગાડનારી બાબત છે. તણાવને કારણે આપણા શરીરમાં પેદા થતા અંતઃસ્ત્રાવો ગ્લુકોઝના લેવલને સીધી જ અસર કરે છે. જ્યારે તમે ભાવાત્મક કે શારીરિક તાણ અનુભવો છો, ત્યારે મોટા ભાગે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચે જતું હોય છે તેમ તમે નોંધી શકશો. દા.ત. ઑપરેશન વખતે કે મોટી તબીબી સારવાર સમયે, તાવમાં કે દાંતના ડૉક્ટરના મુલાકાત વખતે પણ, બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચે જાય છે.

એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે આજના જમાનામાં સંપૂર્ણપણે તણાવમુક્ત રહેવું અઘરું છે. આવનારા પ્રકરણોમાં તણાવમુક્ત કેવી રીતે રહેવું અને વનસ્પતિજન્ય આહાર કેવી રીતે તણાવનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે તેના વિશે વાત કરીશું. તણાવ એ ડાયાબીટીસ માટેનું કારણ છે તે બાબતે સભાન રહેવું એ તણાવને ઘટાડવા માટેનું પ્રથમ ડગલું છે.

મન અને શરીર એકબીજા સાથે અતૂટપણે જોડાયેલા છે. તેથી જ આપણી માનસિકતાનું નિરીક્ષણ કરવું અને આપણી પોતાની વર્તણૂકની ઢબ અંગે સજાગ થવું ખૂબ જ અગત્યનું છે. તમને શેનાથી તણાવ થાય છે અને તમારે કઈ રીતે તેની સાથે કામ પાર પાડવું– તેના રસ્તા શોધી કાઢીને તમે શરૂઆત કરી શકો. જે બાબતો તમે બદલી ન શકો તેને સ્વીકારી લો અને જે બાબતો બદલી શકો છો તેના રસ્તા શોધો. તણાવ ઘટાડવાના ખૂબ જ સભાન પ્રયત્નો કરો. તણાવ એ તમને બીમાર પાડનારી બાબતોમાંથી એક છે.

રિફાઇન્ડ ખોરાક

આપણા શરીરને પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાકની જરૂર હોય છે, જેથી સાજા થવામાં અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવામાં મદદ મળે. વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં તેની છાલની નીચે

સૌથી વધુ માત્રામાં પોષક તત્ત્વો જોવા મળે છે. જ્યારે આપણે ફળો, શાકભાજી, કઠોળ અને અનાજ પરથી છાલ કે બહારનાં છોતરાં કાઢી નાંખીએ છીએ ત્યારે આપણે પુષ્કળ માત્રામાં પોષક તત્ત્વો અને રેસા ગુમાવીએ છીએ. રેસા ખોરાકમાં રહેલી ખાંડ અને ચરબી સાથે જોડાતા હોય છે અને તેમને ખૂબ ઝડપથી શોષણ પામતાં અટકાવે છે.

રેસા તમને લાંબા સમય સુધી ધરાયેલા રહેવાનો અનુભવ આપતા હોય છે જેથી તમે તમારા શરીરને જરૂર હોય તેટલો જ ખોરાક લો છો અને એમ્પ્ટી કૅલરીઝ લેવાની ઓછી થઈ જાય છે, એટલે કે ખાંડ, ચરબી, તેલ કે આલ્કોહોલિક પીણાં જેવા પોષક તત્ત્વો રહિત ખોરાક- લેવાનો ઓછો થઈ જાય છે.

જ્યારે આપણે વધુ રિફાઇન્ડ ખોરાક લઈએ છીએ કે જેમાં બિલકુલ રેસા ન હોય તો આપણે સરવાળે વધુ કૅલરી લઈએ છીએ અને આપણું બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે. દા.ત. તમે જ્યારે પૉલિશ કર્યા વિનાના ચોખા ખાઓ છો ત્યારે પૉલિશ કરેલા ચોખા કરતાં માત્ર અડધા જ ખાઓ તેમાં તમારું પેટ ભરાઈ જાય છે.

પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ

આપણી અતિ ઝડપી આધુનિક જીવનશૈલીની આડઅસરોમાંની એક છે પૅકિંગ કરાયેલ અને પ્રૉસેસ કરાયેલ ખોરાકનો વધતો જતો વપરાશ. કોઈ પણ ખોરાક જેટલી વધારે પ્રક્રિયાઓમાંથી પસાર થાય છે તેટલો તે પોષક તત્ત્વો ઓછાં આપે છે અને ઘણી વાર તે વધારે વ્યસનકારક બનતો જાય છે. સુપર માર્કેટની વચલી હરોળોમાં ગોઠવાયેલો જોવા મળતો મોટા ભાગનો ખોરાક એ લાંબા સમયગાળા માટે સાચવી શકાય તે રીતે તૈયાર કરાયેલો અને રેડિમેડ (સીધો જ ખાઈ શકાય તેવો) ખોરાક હોય છે, જે તેના મૂળભૂત ઘટકો કે જેમાંથી તે બન્યો હોય છે તેની સાથે ખૂબ જ ઓછી સામ્યતા ધરાવે છે. ફૂડ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ખોરાકને અત્યંત મોહક/ લલચામણો બનાવવામાં ખાસ કોઈ ધાડ મારવાની નથી. તેમાં ચરબી, મીઠું, ખાંડ અને ક્યારેક દૂધનાં ઉત્પાદનો ભેગાં કરવામાં આવે છે. ચરબી, ખાંડ, દૂધની બનાવટોનો સમાવેશ અને રેસાનો અભાવ ડાયાબીટીસ પેદા કરવામાં ફાળો આપે છે; તેથી પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ અત્યંત હાનિકારક હોય છે. અધૂરામાં પૂરું, તેમાં રસાયણો હોય છે, જેનાથી તેની સચવાવાની અને ઉપયોગિતાની અવધિ (shelf life) વધે છે અને સ્વાદ-સુગંધ માટેની ખાસ ફ્લેવર ઉમેરાય છે. કેટલાય જુદા જુદા પ્રકારની ફ્લેવરવાળી બટાકાની વેફર્સ, બિસ્કિટ, નૂડલ્સ, પેસ્ટ્રીઝ અને નાસ્તાની બીજી અનેક વસ્તુઓના સ્વરૂપમાં આપણને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ જોવા મળે છે.

આપણે જે સમજતા નથી તે એ છે કે આમાંથી મોટા ભાગનો ‘ખોરાક’ કોઈ એક જ જગ્યાએ આવેલી ફૅક્ટરીઓમાં બનાવવામાં આવે છે અને ત્યાંથી વિવિધ વેચાણ કેન્દ્રો પર મોકલવામાં આવે છે. આવાં ઉત્પાદનો ભાગ્યે જ કોઈ પોષક તત્ત્વોના ગુણો ધરાવતાં હોય છે અને તે કૅલરીઝ અને રસાયણોથી ભરપૂર હોય છે. આ ખોરાક તેને લાંબો સમય સાચવી શકાય તે રીતે બનાવવામાં આવે છે, પરંતુ આપણું પોતાનું આયુષ્ય લાંબું થાય તેના માટે તે ખાસ કાંઈ ફાળો આપતો નથી.

કસરતનો અભાવ

ડાયાબીટીસના ઘણા બધા દર્દીઓએ જોયું છે કે કસરતને પરિણામે બ્લડ શુગર લેવલ નીચું આવે છે. રોજ સવારે ચાલવા જવાથી બ્લડ શુગર લેવલ ચોક્કસ જ નીચું આવે છે. ખોટા આહાર સાથે બેઠાડી જીવનશૈલી ડાયાબીટીસનાં મુખ્ય કારણોમાંની એક છે. આધુનિક

જીવનનાં અનિષ્ટોમાંનું એક અનિષ્ટ છે કે આપણે ખૂબ જ યાંત્રિક, કૃત્રિમ વાતાવરણ ઊભું કર્યું છે, જેનાથી શારીરિક શ્રમ ઘટીને સાવ ઓછો થઈ ગયો છે. આપણે થોડુંક અંતર પણ ચાલતા નથી, તેને બદલે કાર લઈને જવાનું પસંદ કરીએ છીએ. આપણે પગથિયાં ચડતાં નથી, લિફ્ટનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણી પાસે આપણો ખોરાક તૈયાર કરવા અને રાંધવા માટે ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો છે. વળી, આપણે આપણા કાચા ખોરાકને રાંધીને આપણા જડબાંને પણ આરામ આપીએ છીએ. ભારતમાં ઘણા બધા લોકો ઘરનાં રોજિંદા કામકાજ માટે નોકર રાખે છે અને પુરુષો તેમનાં રોજિંદાં વ્યક્તિગત કામકાજ માટે મોટા ભાગે તેમની પત્નીઓ પર કે કુટુંબના બીજા સભ્યો પર અવલંબિત હોય છે.

જો આપણે કુદરતી વાતાવરણમાં જીવતા હોત તો આપણે અસ્તિત્વ ટકાવવા માટે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું પડત અને જિમ-યોગા કે ચાલવા જેવી વધારાની કસરતની જરૂર ના રહેત. આપણે આવા કુદરતી વાતાવરણમાં જીવતા ન હોવાથી શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવા માટે જાગૃત બનવું અગત્યનું છે. તમારા દૈનિક નિત્યક્રમમાં શારીરિક શ્રમની પ્રવૃત્તિઓ વણી લેવી એ આનો ઉપાય છે. કોઈ ફૅન્સી જિમમાં જોડાવું કે ઘણો બધો સમય ગાળવો જરૂરી નથી. તમારા શરીરનું હલનચલન કરવા માટે જે પણ ઉપલબ્ધ હોય તેનો ઉપયોગ કરો. લિફ્ટ વાપરવાની જગ્યાએ સીડીઓ ચઢો, ટૂંકા અંતર માટે વાહનનો ઉપયોગ ન કરો, તેને બદલે ચાલવાનું રાખો, ટી.વી. જોતી વખતે જાહેરાતના બ્રેકમાં ઊભા થાઓ અને શરીરને ખેંચો-મરોડો (સ્ટ્રેચ કરો) અથવા ડાન્સ કરો, ફોન પર વાત કરતી વખતે આજુબાજુ ચાલવાનું રાખો. નાની નાની શરૂઆત કરો અને તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતા વધારતા જાઓ. હલનચલન અગત્યનું છે, જો શક્ય હોય તો કુદરતની વચ્ચે કરી શકાય તો સારું. મેં પ્રકરણ ૨૪માં કસરતના મહત્ત્વ અંગે વિસ્તારપૂર્વક વાત કરી છે.

વિટામિન **D** ની ઊણપ

વિટામિન D નું નીચું પ્રમાણ ધરાવનારા લોકોને ડાયાબીટીસ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. 'Rheumatic Disease Clinics of North America' નામની જર્નલમાં પ્રકાશિત થયેલ 'વિટામિન D અને ડાયાબીટીસ' નામે લેખ આના પર ભાર મૂકે છે.(6) જ્યારે સૂર્યપ્રકાશ ત્વચાના સીધા સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે શરીર દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવતો અંતઃસ્રાવ વિટામિન D છે.

વિટામિન D ની ઊણપ એ સર્વસામાન્ય બની ગઈ છે તે પણ આપણી કૃત્રિમ જીવનશૈલીને આભારી છે. જ્યાં ગોરી ત્વચાને વધુ સારી ગણવામાં આવે છે તેવા ભારત દેશમાં ત્વચા કાળી પડવાના ડરથી લોકો સૂર્યપ્રકાશના સીધા સંપર્કમાં આવવાનું ટાળે છે. સૂર્યપ્રકાશમાં પણ આપણે છત્રીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, આપણી જાતને ઢાંકી દઈએ છીએ અને સૂર્યપ્રકાશથી ચામડીને રક્ષણ આપતાં ક્રીમ લગાડીએ છીએ – અને તેનું પરિણામ આવે છે વિટામિન D ની ઊણપ. વધુમાં, પ્રદૂષણનું સ્તર વધવાને કારણે સૂર્યનાં UV (પારજાંબલી) કિરણો આપણા સુધી પહોંચી શકતાં નથી. આપણાં ઘરોમાં બેસીને બારીમાંથી સૂર્યપ્રકાશ મેળવવાના પ્રયત્નો પણ તેનો ઉકેલ નથી કારણ કે કાચ UV કિરણો રોકી લે છે. વિટામિન D નું પ્રમાણ માપવું ખૂબ જ જરૂરી છે અને જો તે ઓછું હોય તો જરૂરી પૂરક દવાઓ લેવી હિતાવહ છે.

વિટામિન D ના મહત્ત્વ વિશે તમે પ્રકરણ ૯માં વધુ વાંચી શકો છો.

અંતઃસ્રાવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ પાડનાર તત્ત્વો

ડાયાબીટીસ એ મૂળભૂત રીતે અંતઃસ્ત્રાવનો રોગ છે. એક હકીકત જે ઘણી વાર અણદેખી કરવામાં આવે છે, તેવું લાગે છે, તે છે આપણા દૈનિક જીવનમાં અંતઃસ્ત્રાવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ પાડનાર તત્ત્વો ખૂબ બેફામપણે વપરાય છે.

પ્લાસ્ટિક અને રસાયણો આ પ્રકારના પદાર્થોમાં આવે છે અને આપણે એક એવા વાતાવરણનું નિર્માણ કર્યું છે જ્યાં આ બધા પદાર્થો દરેક જગ્યાએ હોય છે.

પ્લાસ્ટિક

પ્લાસ્ટિક છેવટે જમીનના પુરાણમાં જાય છે અને જમીન તથા પાણીને પ્રદૂષિત કરે છે. ઘણી જગ્યાઓએ તો એને સાવ બાળી નાંખવામાં આવે છે, જેનાથી હવા, પાણી અને જમીન પ્રદૂષિત થાય છે.

પ્લાસ્ટિક દરિયાના પાણીમાં પણ જતું હોય છે – સમુદ્રની માછલીમાં પ્લાસ્ટિક અને પારાનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઊંચું હોય છે. વિશ્વમાં પકડવામાં આવતી અડધાથી વધુ માછલીઓ આખરે આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલાં પ્રાણીઓને ખવડાવવામાં આવે છે. તેથી પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોમાં પ્લાસ્ટિક અને પારાનું ઊંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે. હકીકતમાં PCB s (પોલીક્લૉરિનેટેડ બાયફિનાઈલ) માતાના દૂધના નમૂનાઓમાં પણ જોવા મળેલ છે. તેથી, બધા જ પ્રકારનાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોથી દૂર રહેવું જોઈએ કારણ કે તેમાં જ સૌથી વધુ પ્રમાણમાં PCB s જોવા મળે છે.

પ્લાસ્ટિકમાં ભરેલ પાણી પીવાનું, માઇક્રોવેવ ઓવનથી ગરમ કરવાનું અને ફ્રિઝરમાં ઠંડું કરવાનું પણ ટાળો.

તમારા જીવનમાં પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ઓછો કરો

પ્લાસ્ટિક વાપરવાનું ટાળવું અગત્યનું છે, અને સંપૂર્ણપણે શક્ય છે. સૌથી પહેલાં, ઘરમાં પ્લાસ્ટિકની થેલીઓનો ઉપયોગ બંધ કરી દો. તમે જ્યારે પણ કરિયાણું ખરીદવા માટે જાઓ ત્યારે કાપડની થેલી સાથે લઈ જાઓ.

કચરાનું વર્ગીકરણ એ તેના પછીનું પગલું છે. અહીં એ બાબતે આપણે કાળજી રાખવી જોઈએ કે આપણા કચરાનો નિકાલ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં ન કરવો. આપણે જ્યારે પ્લાસ્ટિકની થેલીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે કચરાના ઢગલામાંથી ખોરાક ખાતી ગાયો અને બીજાં પ્રાણીઓને જોખમમાં મૂકીએ છીએ, કારણ કે ખોરાક મેળવવાના પ્રયાસમાં તેઓ છેવટે પ્લાસ્ટિક આરોગે છે. “તે મને કેવી રીતે લાગે વળગે?” તેમ પૂછતાં પહેલાં એવો વિચાર કરવા થોભો કે આ ગાયો દ્વારા આપવામાં આવતું દૂધ કદાચ સહકારી મંડળીઓને વેચાતું હોય અને જે છેવટે તમારા ઘરમાં આવતું હોય.

ગોવામાં, લોકો પર્યાવરણને મદદ થાય તેવા ઉપાય કરે છે કે જેમાં તેઓ કચરો કાં તો લોખંડના ટબમાં નાંખે છે અથવા ગાયોને સીધો જ આપી દે છે. શરૂઆત કરવા માટે આ જરાક કષ્ટદાયક લાગે પરંતુ જો તમે તેની આદત પાડો છો તો એ સહેલું થઈ જાય છે. તમે તમારી સોસાયટીમાં કે કૉલોનીમાં આનો અમલ કરવાની શરૂઆત કરી શકો છો.

રવાન્ડા નામના દેશમાં સમગ્ર દેશમાં પ્લાસ્ટિકની થેલી પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે અને કેન્યા પણ તેમના ઉદાહરણને અનુસર્યું છે! આ એવી બાબત છે જેમાંથી ભારત પ્રેરણા લઈ શકે, પરંતુ એવું જ્યાં સુધી ના થાય ત્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને બચાવવા આપણા ભાગના પ્રયત્નો કરી જ શકીએ.

રસાયણો

રસાયણો પણ દરેક જગ્યાએ ફેલાયેલ છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે જંતુનાશકો, નીંદામણનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરોથી ઉગાડવામાં આવે છે. પૅકિંગ કરાયેલા અને પ્રૉસેસ કરાયેલા ખોરાકમાં પણ રસાયણો રહેલા હોય છે.

એર ફ્રેશનર્સ, ડિટરજન્ટ્સ, મચ્છરનાશક, પૉલિશની સામગ્રી અને સફાઈનાં ઉત્પાદનો દ્વારા પણ આપણે રસાયણોના સંપર્કમાં આવતા જ હોઈએ છીએ. તે વ્યક્તિગત કાળજીનાં ઉત્પાદનોમાં (Personal care products) પણ જોવા મળે છે, જેમ કે ટૂથપેસ્ટ, શૅમ્પૂ, સાબુ, લોશન, દાઢી કરવાનું ક્રીમ, હેર ડાઈ, ડીઓડ્રન્ટ, પરફ્યુમ, કોસ્મેટિક્સ, દવાઓ, સપ્લિમેન્ટ્સ – આ યાદી બહુ લાંબી છે. જ્યારે પણ તમે આમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ વાપરો ત્યારે તેના ઘટકો પર એક નજર નાંખજો.

તેના પરિણામે આપણું શરીર અને ત્વચા સતત રસાયણોના સંપર્કમાં રહે છે. આ બધાં વગર જીવનની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે આ ઉત્પાદનો વાપરવાની આપણને આદત પડી ગઈ છે. આમાંથી મોટા ભાગનાં ઉત્પાદનો માટે કુદરતી વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે. કદાચ આપણને એ પણ ખબર પડશે કે આમાંથી કેટલીક વસ્તુઓની આપણને સહેજ પણ જરૂર હોતી નથી!

દવાઓ અને રસીઓ

મેં એક સાથે વધારે દવાઓ લેતા ઘણા દર્દીઓને સારવાર આપી છે. એક વાર ખોરાકમાં સુધારો આવે તો તેમાંથી એક પછી એક કેટલીક દવાઓ ઓછી કરવી સહેલી છે.

એ માટેની પૂરતી સાબિતી છે કે કૉલેસ્ટરૉલ ઘટાડવા માટે સામાન્ય રીતે લખી આપવામાં આવતી દવા સ્ટેટિન્સ બ્લડ શુગર લેવલ વધારે છે અને વાસ્તવિકપણે તો, કૉલેસ્ટરૉલ માટે કશું જ નક્કર કરતી નથી. હકીકતમાં તમે લોહીની તપાસમાં કૉલેસ્ટરૉલનું જે પ્રમાણ મેળવો છો તે સમસ્યાનું સાચું ચિત્ર નથી આપતું. કૉલેસ્ટરૉલ તો રક્તવાહિનીઓની અંદરની સપાટી પર થર કરે છે અને તે લોહીની તપાસમાં ચકાસી શકાતું નથી અને તેને કારણે સમસ્યા ઊભી થાય છે. હું પછીના પ્રકરણમાં ચરબી અને કૉલેસ્ટરૉલ વિશે વધુ વાત કરીશ.

માત્ર પ્રાણીઓમાં જ કૉલેસ્ટરૉલ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી જો આપણો ખોરાક (દૂધની બનાવટો સહિતનાં) પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો વિનાનો હોય તો કોઈ પણ પ્રકારનું કૉલેસ્ટરૉલ આપણી અંદર જવાનું નથી, જેનાથી આપણને કૉલેસ્ટરૉલ માટેની દવાઓ સહેલાઈથી ઓછી કરવાની છૂટ મળશે. તે જ રીતે, જેવું આપણે આપણા શરીરને અપાતું બળતણ (એટલે કે ખોરાક) સુધારીશું, કે તરત બીજી દવાઓ પણ બિનજરૂરી થઈ જશે. દા.ત. બ્લડ પ્રેશર ઘટશે, લોહી પાતળું થશે અને લોહી પાતળું કરવાની દવાઓની જરૂર નહીં પડે.

મેં જોયું છે કે શરીર પર દવાઓ માત્રનો બોજ ઓછો કરવાથી ડાયાબીટીસનો ભાર પણ હળવો થશે. હું આ બાબત પર પૂરતો ભાર મૂકી શકતી નથી. જે દવાઓ અનિવાર્ય ન હોય તે ઘટાડી જ દેવી જોઈએ. સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે ખૂબ ઝડપથી દવાઓ ઘટાડવી જોખમી સાબિત થઈ શકે છે, તેથી તપાસ અને ચકાસણી બાદ જ તમે દવાઓ ઘટાડો એ સલાહભર્યું છે.

ડિપ્રેશન દૂર કરતી દવાઓ અને સ્ટીરોઈડ્સથી વજનમાં વધારો થઈ શકે છે અને ડાયાબીટીસ પણ થઈ શકે છે. ઍન્ટિસાઇકોટિક (મનોરોગની) દવાઓ પણ ડાયાબીટીસનું

કારણ બની શકે છે.

હું જે મુદ્દો કહેવા માંગું છું તે એ છે કે આપણે પ્રશ્નો કર્યા વિના ઘણી બધી દવાઓ લેતા હોઈએ છીએ અને ઘણી વાર એમ માનતા હોઈએ છીએ કે તે માત્ર આપણું ભલું જ કરી શકે. પરંતુ તેનાથી ઊલટું પણ સાચું હોઈ શકે.

સ્થૂળતા

સ્થૂળતા એક એવું જોખમી પરિબળ માનવામાં આવે છે જે ડાયાબીટીસને નોતરે છે. વિધિની વક્રતા એ છે કે ડાયાબીટીસની પરંપરાગત તબીબી સારવાર ઘણી વાર વજનમાં વધારો કરે છે. એક વાર ડાયાબીટીસનું નિદાન થઈ જાય અને દવાથી સારવાર શરૂ થઈ જાય તો દર્દી ઘણી વાર વજન વધારાના વિષચક્રમાં ફસાઈ જાય છે, જે પરિસ્થિતિને વધુ ને વધુ ખરાબ કરે છે.

ચા, કૉફી, કોલા, દારૂ અને તમાકુ

ચા, કૉફી અને કોલામાં કૅફિન હોય છે અને દારૂ તથા તમાકુની જેમ તે ઍસિડિક હોય છે, ખૂબ જ વ્યસનકારી હોય છે અને બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશર બંને વધારીને સ્વાસ્થ્ય પર આડઅસર કરે છે. ચા અને કૉફીને બદલે હર્બલ ટી વાપરી શકાય (ગ્રીન ટી નહીં, તેમાં પણ કૅફિન હોય જ છે). ડાયેટ કોલા પણ નુકસાનકારક જ છે.

તમાકુ કૅન્સર થવા માટેનું જાણીતું કારણ છે અને તે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ વધારે છે. તમે જાણો છો કે તમારે ધૂમ્રપાન ન કરવું જોઈએ, પરંતુ જો તમને ડાયાબીટીસ હોય, તો ધૂમ્રપાન છોડી દેવાથી તમને ઝડપી પરિણામો મેળવવામાં પણ મદદ મળશે.

તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. હું સમજું છું કે આ એક મોટો અવરોધ છે અને આ આદતોથી છુટકારો મેળવવામાં હું તમને મદદ કરીશ. જો તમે તમારું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવા માટે મક્કમ હો તો તમને લાગે છે તેના કરતાં તે ઓછું અઘરું પડશે.

કલ્ચરલ પરિબળ

હું ડાયાબીટીસને પ્રોત્સાહિત કરતાં કેટલાંક પરિબળ નોંધવા માંગું છું. તેમાંથી કેટલાંક કે બધાં જ તમને લાગુ પડતાં હશે. જો આપણે એ વાત અંગે જાગૃત હોઈએ કે આપણી આદતો સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે તો આપણે તેમને બદલી શકીએ છીએ.

રાંધેલો ખોરાક

ભારતમાં આપણે ભાગ્યે જ કાચો ખોરાક ખાઈએ છીએ. સલાડ્સ ભાગ્યે જ જોવા મળે છે અને પ્રસંગોપાત્ત ખોરાકની સાથે માત્ર સાથ આપવા નજીવી માત્રામાં તે પીરસવામાં આવે છે. લીલી ચટણી તો હતી પરંતુ હવે જતી રહી છે. ડાયાબીટીસથી છુટકારો મેળવવા માટે તમારે કુદરત આપણને જે ખવડાવવા ઇચ્છે છે તેનાથી શક્ય તેટલું નજીકનું હોય તે રીતે ખાવું જોઈએ. અગ્નિ તો મનુષ્યની શોધ છે. આપણને રાંધેલા ખોરાકની એટલી બધી આદત પડી ગઈ છે કે હું તમને રાંધેલો ખોરાક એકી ઝાટકે છોડી દેવાનું નહીં કહું, હું તમને કાચો ખોરાક વધારે લેવાનું કહીશ. નવજાત શિશુઓ અને બાળકો ઘણી વાર તેમની કુદરતી અંતઃસ્ફુરણાથી એ જ ખાતાં હોય છે. મેં ઘણી માતાઓને જ્યારે તેમનાં બાળકો ફળો અને કાચાં શાકભાજી ખાતાં હોય છે ત્યારે ફરિયાદ કરતી સાંભળી છે કે તેમનાં બાળકો કાંઈ જ ખાતાં નથી. તેઓ

કાચા ખોરાકને (રૉ ફૂડને) અસલી ખોરાક ગણતી જ નથી. પરંતુ કાચો ખોરાક વધારે પોષક તત્ત્વો ધરાવતો હોય છે અને સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. તેનાથી તમારાં જડબાંની કસરત થાય છે, તમારા દાંત ચોખ્ખા થાય છે અને તમને ઓછું ખાવાનું મન થશે. સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે જો તેને તૈયાર કરવામાં થોડી તસ્દી લેવામાં આવે તો તે સ્વાદિષ્ટ પણ લાગતો હોય છે!

બહાર જમવું

ભારતમાં, રેસ્ટોરન્ટ્સમાં જમવા જવું એવું પહેલાં ભાગ્યે જ બનતું. હકીકતમાં, રેસ્ટોરન્ટ્સ જ ભાગ્યે જ જોવા મળતા. હવે લગભગ દરરોજ જમવાની નવી નવી જગ્યાઓ ખુલતી જ જાય છે અને બહાર જમવું એ એક પ્રથા થઈ ગઈ છે. ભોજન એ જાણે મનોરંજન બની ગયું છે.

આપણે હળવામળવા માટે અથવા કંટાળી જતા હોઈએ છીએ તેથી બહાર જમવા જઈએ છીએ. આપણે એટલા બધા વ્યસ્ત હોઈએ છીએ કે થાકી ગયા હોઈએ છીએ કે રાંધી શકતા નથી અથવા આપણને ખબર નથી કે કેવી રીતે રાંધવું. તેથી આપણે તેનો ઑર્ડર આપી દઈએ છીએ. ગમે તે કારણસર પણ આપણે એવો ખોરાક ખાઈએ છીએ, જે પોષણ આપવાની જગ્યાએ વ્યાપારિક નફો વધારવા માટે રાંધવામાં આવતો હોય છે.

કૉર્પોરેટ કલ્ચર

ઘણી બધી કૉર્પોરેટ ઑફિસો કૅન્ટિન ધરાવતી હોય છે, જે આખો દિવસ ખુલ્લી હોય, જેથી લોકો લાંબો સમય કામ કરે અને બહાર જવાનું ટાળે. એક વાર જ્યારે મારે એક કૉર્પોરેટ કંપનીમાં સેમિનાર યોજવાનો હતો, ત્યારે મેં તેમના રસોડાના સ્ટાફને ટ્રેઇન કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, જેથી તેઓ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન બનાવવાનું અને પીરસવાનું શીખી શકે. જ્યારે તેમને ખબર પડી કે હું ખોરાક બદલવા માટે કેટલી ગંભીર છું, તો તેમણે સેમિનાર કરવાનો વિરોધ કર્યો. ત્યાં પીરસવામાં આવતું ભોજન સેન્ટ્રલાઇઝ્ડ કિચનમાંથી આવતું હતું. આજકાલ ઘણી બધી કૉર્પોરેટ કૅન્ટિનોમાં એક સેન્ટ્રલાઇઝ્ડ કિચનમાંથી ભોજન આવતું હોય છે, જ્યાંથી બીજાં જુદાં જુદાં કૉર્પોરેટ સંસ્થાનોને પણ જમવાનું મોકલાતું હોય છે. તેઓ ઓછા ખર્ચે ભોજન આપી શકતા હતા અને જે પીરસવામાં આવે છે તેમાં ફેરફાર કરવા માટે તૈયાર નહોતા. જો કે, સસ્તો ખોરાક મોંઘા રોગો પેદા કરે છે!

લગ્નોની પરંપરા

અગાઉના જમાનામાં, લગ્નો એ સાદા પ્રસંગો હતા, જેમાં લોકો પંગતમાં જમવા બેસતા હતા અને તેમને એકસરખું પરંપરાગત ભોજન પીરસવામાં આવતું હતું. હવે લગ્ન-સમારંભો ઝીણવટપૂર્વક તૈયાર કરેલ કાર્યક્રમો થઈ ગયા છે, જેમાં અલગ અલગ પ્રાંત ને પ્રદેશની ઘણી બધી વાનગીઓ બુફે સ્ટેશન પર પીરસવામાં આવે છે. અધૂરામાં પૂરું, આમંત્રિત મહેમાનોની સંખ્યાથી વ્યક્તિનો સામાજિક મોભો નક્કી થતો હોય છે. એટલે લગ્નો મોટી પાર્ટીઓ જેવાં થઈ ગયાં છે, જે એટલાં લલચાવનાર હોય છે કે તેને ના પાડવી અઘરી હોય છે. આ જીવનશૈલી આપણને બીમાર પાડી રહી છે એ સમજ્યા વગર જ આપણે તેને અપનાવેલી છે તેનું આ લક્ષણ છે.

હૉસ્પિટલનું ટુરિઝમ

પહેલાંના જમાનામાં જ્યારે કોઈને દવાખાનામાં દાખલ કરવામાં આવતા હતા, ત્યારે ડૉક્ટર

દર્દીના ખોરાક માટે માર્ગદર્શન આપતા હતા, જેમ કે તેના માટે કયો ખોરાક ઘરેથી લાવવો. હવે તો હૉસ્પિટલમાં જ ફૂડ કોર્ટ ઊભા થઈ ગયા છે, જે પેલા ફૅશનવાળા મૉલ્સની સાથે બરોબરી કરી શકે. હૉસ્પિટલનું 'ટુરિઝમ' એ એક વાસ્તવિક બાબત બની ગઈ છે. અને દર્દીને શ્રેષ્ઠ સુવિધાઓ ધરાવતી હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવો એટલું જ નહીં પરંતુ એવી હૉસ્પિટલમાં કે જેમાં દર્દીનું અને મુલાકાતીઓનું પણ જમવાનું ઑર્ડર કરવા માટે રેસ્ટોરન્ટ્સની મોટી હારમાળા હોય, તે એક પ્રતિષ્ઠાનો વિષય– સ્ટેટસ સિમ્બોલ બની ગયો છે.

ફાસ્ટફૂડ કલ્ચર

આપણે શીઘ્ર સંતૃપ્તિ (Instant gratification) મેળવવાના વાતાવરણમાં જીવીએ છીએ. તેથી ફાસ્ટફૂડ આકર્ષક અને મનને લલચાવનાર હોય છે. વળી પાછું એ ઓછી કિંમતે સ્વાદેન્દ્રિયને ખુશ કરનારું હોય છે. ભલે તે ઇન્સ્ટન્ટ નૂડલ હોય, ચિપ્સ હોય, બિસ્કિટ હોય, બેકરીની આઈટમ કે મીઠાઈ હોય; તે બધું દરેક જગ્યાએ મળી રહેતું હોય છે. તેમનું વેચાણ વધારવાના પ્રચાર માટે લાખો રૂપિયા ખર્ચવામાં આવે છે અને આપણા પર જાહેરાતોનો મારો ચલાવી મગજ ફેરવી દેવામાં આવે છે, જેમાં સેલિબ્રિટિઝ બાંહેધરી આપતા હોય છે. તો પછી આપણે કેવી રીતે ટક્કર ઝીલી શકીએ?

માનસિકતા

સૌથી છેતરામણી અને ઘાતક બાબત એ પ્રશ્નો કર્યા વિના સ્વીકારી લીધેલી માન્યતાઓ છે, જેમ કે એવી માન્યતા કે ડાયાબીટીસ વારસાગત છે. 'મારા કુટુંબમાં દરેક વ્યક્તિને ડાયાબીટીસ છે, તેથી મને પણ તે થશે જ'- આવી ભાગ્યમાં માનનારી માનસિકતાને કારણે આપણે નસીબ સામે ઘૂંટણિયાં ટેકવી દઈએ છીએ અને આપણાં સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી લેતા નથી. આપણે એવું વિચારવા માટે પણ રોકાતા નથી કે વારસાગત કારણોસર તમે માત્ર કેટલાક રોગો થવાની શક્યતા ધરાવો છો. પરંતુ જો તમે તમારો ખોરાક અને જીવનશૈલી બદલો તો તમે ડાયાબીટીસ સહિતના રોગોને દૂર રાખી શકો છો.

આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ માટે બીજાને દોષ આપવાનું અને તેની જવાબદારી નહીં લેવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ.

મને મધ્યપૂર્વીય દેશમાંથી આવેલું એક યુગલ યાદ છે, જે અમારી ૨૧ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર માટે આવ્યું હતું. અમારા કાર્યક્રમમાં પીરસવામાં આવતો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય, તેલ વિનાનો, ખાંડ વિનાનો બધો ખોરાક ખાવાનું માણ્યું પરંતુ તેઓ હજુ ફળો ખાતાં નહોતાં, કારણ કે તેઓ તેમની માન્યતા બદલી નહોતાં શક્યાં. તેઓ એમ માનતાં હતાં કે ડાયાબીટીસના દર્દી તરીકે જો તેઓ ફળો ખાશે તો તેમની બ્લડ શુગર વધી જશે. સદ્ નસીબે તેમની સાથેના કેટલાક ડાયાબીટીસના દર્દીઓને દિવસમાં ઘણી બધી વાર ફળો ખાતાં જોઈને તેમને સમજાયું કે તેમની માન્યતા સાચી નથી અને તેથી તેમણે છેલ્લા અઠવાડિયામાં તે માન્યતા છોડી દીધી.

આપણામાંથી ઘણા બધા લોકો માનતા હોય છે કે ડાયાબીટીસ મટાડી શકાય નહીં અને જ્યાં સુધી આપણે આમ માનીશું ત્યાં સુધી એ હકીકત જ રહેશે. ચાલો, હવે આપણે સૌ આપણી માનસિકતાને બદલીએ અને આપણી બધી જ માન્યતાઓને પ્રશ્ન કરીએ. જો આપણે એક વાર માનતા થઈએ કે આપણે આ રોગથી છુટકારો મેળવી શકીએ છીએ, તો તે આપણાં પ્રયત્નોમાં દેખાશે અને એ વાસ્તવિક બનશે.

સબસિડી

અત્યાર સુધી મેં ડાયાબીટીસ માટે જવાબદાર સીધાં કારણોનું વર્ણન કર્યું છે. પરંતુ બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક અને આદતોને સ્વીકારવાનું સહેલું બનાવે તેવી જ વ્યવસ્થાઓ અને પરિસ્થિતિઓને ટેકો કરતાં આડકતરાં કારણો પણ છે.

ડાયાબીટીસ માટે સીધી રીતે જવાબદાર બધા જ પ્રકારનો ખોરાક સસ્તા ભાવે ઉપલબ્ધ છે, જેમ કે રસાયણોથી ઉગાડાતો ખોરાક, રિફાઇન કરેલો ખોરાક અને તળેલો ખોરાક. રસાયણ આધારિત ખોરાક ઉગાડવાનું સસ્તું કરવા માટે રાસાયણિક ખાતરો અને જંતુનાશકો માટે જે મોટી સબસિડીઓ આપવામાં આવે છે તેનો આને શક્ય બનાવવામાં આંશિક ફાળો છે. તેની સાપેક્ષે સજીવખેતીનો કુદરતી ખોરાક, જે વધારે મોંઘો છે કારણ કે તે પકવતા ખેડૂતોને સબસિડી મળતી નથી અને સજીવ ખેતીના કુદરતી ઉત્પાદન તરીકે નોંધાવવા માટે તેમણે ઘણો બધો પૈસો ખર્ચવો પડે છે. ખરેખર તો સજીવ ખેતીનો ખોરાક સ્વાભાવિક છે, કુદરતી છે. અને જેને આપણે સ્વાભાવિક ગણીએ છીએ, જે જંતુનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરોથી ઉગાડવામાં આવે છે, તે ‘રાસાયણિક ખોરાક’ તરીકે ઓળખાવો જોઈએ. તે જ રીતે, દૂધનાં ઉત્પાદનો, માંસ અને તમાકુ ખરીદવામાં સસ્તા પડે, તે માટે તેમને સબસિડી આપવામાં આવે છે, જ્યારે ફળો અને શાકભાજીને કોઈ સબસિડી આપવામાં આવતી નથી.

વીમો

જીવનશૈલી એ જ એક માત્ર વીમા કવચ છે. વીમા કંપની માત્ર સારવાર માટે થયેલ ખર્ચના પૈસાની ચુકવણી કરી શકે. પરંતુ મેં જોયું છે કે જ્યારે લોકોએ સ્વાસ્થ્ય વીમો ઉતરાવેલો હોય ત્યારે તેઓ તેમના સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવાનું બંધ કરી દે છે, કારણ કે તેઓ એવી ખોટી સલામતીથી ભરમાઈ જાય છે કે હવે તેમણે તેમની દવાઓ માટે પૈસા ચૂકવવા નહીં પડે. ડૉક્ટરો પણ દવાઓ અને તપાસના ટેસ્ટ્સ લખી આપવામાં વધારે છૂટ લેતા હોય છે.

જુદા જુદા દેશોમાં વીમો જુદી જુદી પદ્ધતિથી કામ કરે છે. દા.ત. યુ.કે.માં જો કોઈ વ્યક્તિને ડાયાબીટીસનું નિદાન થાય તો તેઓને તેમના બાકીના જીવન દરમિયાન મફત દવાઓ મળતી હોય છે. જો તેઓ તેમનો ડાયાબીટીસ મટાડી દે છે, તો તેમણે ભવિષ્યમાં દવાઓ માટે જાતે પૈસા ચૂકવવા પડે છે. શું આ પદ્ધતિ ખરેખર લોકોને સાજા થવા માટે પ્રોત્સાહન આપે છે?

એક રીતે જોતાં, સ્વાસ્થ્ય/મેડિકલ વીમો (Health Insurance) સાજા રહેવાની જવાબદારી દર્દી પાસેથી લઈ લે છે અને તે છેતરામણું છે. જ્યાં સુધી ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થતી નથી, ત્યાં સુધી સાજા થવા માટે કોઈ પ્રોત્સાહન મળતું નથી. ભારતમાં કેટલીક વીમા કંપનીઓ વ્યક્તિને જ્યારે દવાખાનામાં દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે જ પૈસા આપે છે. મેં દર્દીઓને જુદા જુદા ટેસ્ટ કરાવવા માટે દવાખાનામાં દાખલ થવાનું પસંદ કરતા જોયા છે, માત્ર એટલા માટે જ કે વીમા કંપની તેના માટે પૈસા ચૂકવી દે, જ્યારે એ ટેસ્ટ લૅબની મુલાકાતથી સહેલાઈથી કરાવી શકાય. હૉસ્પિટલને કમાણી થાય, દર્દીનું બીલ ચૂકવાઈ જાય અને દરેક વ્યક્તિ ખુશ થાય. પૈસાના કારણે જેની જરૂર નથી તે તબીબી પ્રક્રિયાઓ પણ કરવામાં આવી છે તે અંગે જ્યાં સુધી તેઓ અજાણ છે ત્યાં સુધી તેમને શાંતિ છે.

હું જાણું છું કે અહીં જે કાંઈ પણ વ્યક્ત કરવામાં આવ્યું છે તે સમજવા માટે વધારે પડતું છે. હું ચોક્કસ જ તે સમજી શકું છું. ક્યારેક સમસ્યાઓ એટલી મોટી હોય છે કે આપણને ખબર નથી પડતી કે ક્યાંથી શરૂઆત કરવી, તેથી આપણે કશું જ બદલતા નથી. અહીં તમને

જ્ઞાનથી સજ્જ કરવાનો અને સક્ષમ બનાવવાનો હેતુ છે. તે તમને સાચી પસંદગીઓ કરવા માટે અને તમારા સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી તમારા હાથમાં લેવા માટે માર્ગદર્શન આપશે. જો તમે બધી બાબતો ન કરી શકો તેમ હો તો કશું જ નથી કરવું તેવું ના કરશો. તમે જે પણ કરી શકો તેમ હો તે કરો. બાકીનું એની મેળે થઈ રહેશે. જેમ જેમ આ પુસ્તકમાં આપણે આગળ વધતા જઈશું, તેમ તેમ હું તમને ખાવાના અને જીવવાના નવા રસ્તાઓ બતાવીશ, જે સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરશે તથા રોગમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે મદદરૂપ થશે.



પ્રકરણ ૬

પુરાવો: વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનના પિતા હિપોક્રેટ્સ કહે છે, "તમારા ખોરાકને તમારી દવા બનાવો!" તબીબીક્ષેત્રમાં પણ ધીમે ધીમે વ્યાપારિકરણ પ્રસરી ચૂક્યું છે. ચીનમાં જૂના જમાનામાં દર્દીઓ જેટલા દિવસ સાજા રહેતા હતા તે પ્રમાણે ડૉક્ટરને પૈસા ચૂકવવામાં આવતા હતા. આજે બીમારીમાંથી પૈસા ઊભા કરાય છે. મેડિકલ કૉલેજોને ભંડોળ મોટા ભાગે દવાઓ બનાવનારી કંપનીઓ તરફથી મળતું હોય છે, અને ડૉક્ટરોને પોષક આહાર વિશે ખૂબ જ નહીંવત્ શીખવવામાં આવે છે. જુદી જુદી માંદગી માટે કઈ દવા વાપરવી જોઈએ તે તેઓ જાણે છે પરંતુ એ જ માંદગી અટકાવવા માટે શું કરવું જોઈએ તે તેઓ જાણતા નથી અને ઘણી વાર તેઓ પોતે જ તેનાથી પીડાતા પણ હોય છે.

બીજું, સંશોધનની પ્રયોગશાળાઓમાં દવાઓ પ્રાણીઓને ઘાતક માત્રામાં આપીને ચકાસવામાં આવતી હોય છે. તેનાથી ખાસ કોઈ ફાયદો થતો નથી કારણ કે મનુષ્યોની ઍનેટોમી અને ફિઝિઑલૉજી પ્રાણીઓ કરતાં અલગ હોય છે અને તેથી દવાઓને પ્રાણીઓ જેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે તેવી મનુષ્યોનાં શરીર આપે તેવું થતું નથી. આ કારણોસર જ બજારમાં આવેલી ઘણી બધી દવાઓ માત્ર થોડાં જ વર્ષોમાં પાછી ખેંચી લેવામાં આવે છે. થેલિડોમાઇડ (Thalidomide) નામની દવા આનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે, જે ગર્ભવતી મહિલાઓને લખી આપવામાં આવતી હતી અને જેનાથી તેમનાં બાળકોમાં ગંભીર શારીરિક ખોડ વિકસતી હતી.

તાજેતરમાં જ ભારતીય સરકારે પાયોગ્લિટઝોન (Pioglitazone) નામની ડાયાબીટીસની દવા પર પ્રતિબંધ મૂકી દીધો, કારણ કે તેના કારણે હૃદય બંધ પડી જતું હતું અને દર્દીઓમાં મૂત્રાશયના કૅન્સરની સંભાવના વધી જતી હતી તેવું માનવામાં આવે છે. હું આ દવા લેતા હતા તેવા ઘણા બધા દર્દીઓને મળેલી છું. દવાઓ રસાયણો છે અને તેની માઠી પ્રતિક્રિયાઓ આવતી હોય છે કારણ કે આપણા શરીરની રચના તેને પચાવવા માટે થઈ નથી.

તેમ છતાં, આપણું શરીર હંમેશાં સાજું થવા માટે કામ કર્યા કરે છે. સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ઉકેલ્યા કરવાને બદલે આપણે જો રોગો થતાં પહેલાં જ તેમને કેવી રીતે અટકાવવા તે વિચારી શકીએ તો શું આપણે વધુ તંદુરસ્ત ના હોત?

આજે તબીબી અભ્યાસક્રમના વિદ્યાર્થીઓ હિપોક્રેટ્સના નામે પ્રતિજ્ઞા લે છે, પરંતુ આપણા સમાજનું વાતાવરણ, આપણું કલ્ચર આર્થિક સલામતી પર ખૂબ ભાર મૂકતું હોવાને લીધે તેમની વિચારસરણીને બદલી નાંખે છે. આજકાલ વિદ્યાર્થીઓ એટલા માટે મેડિકલ કૉલેજમાં નથી જોડાતા કે તેઓ લોકોને દુ:ખદર્દમાં રાહત આપવા માંગે છે પરંતુ તેમને વધુ પૈસો મળે તેવી કારકિર્દી જોઈતી હોય છે. તેમની તબીબી અભ્યાસક્રમની ફી પણ પરત મળવી જોઈએ. જમાનો બદલાઈ ગયો છે.

એ ગળે ઊતરે એવી વાત છે કે જો આપણે જે રીતે ભોજન કરવા અને જીવવા માટે સર્જાયા છીએ તે રીતે જ ભોજન કરતા હોત અને જીવતા હોત તો આપણે જીવનશૈલીને લગતા રોગોથી ન પીડાતા હોત. અને જો આપણે આપણા શરીર પર અત્યાચાર કર્યો છે તો આપણી પાસે હંમેશાં તેને સાજું કરવાનો મોકો છે, જો આપણે વહેલી તકે શરૂ કરીએ અને સાચી

બાબતો કરીએ તો.

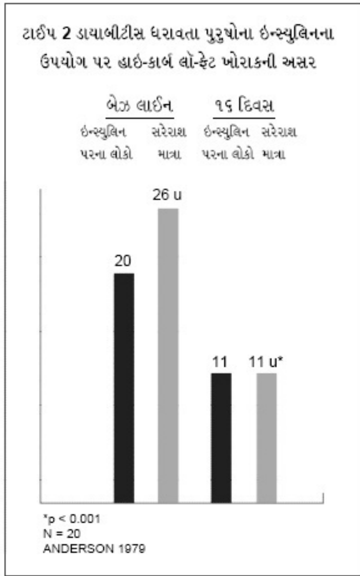
૧૯૨૦ની આસપાસનાં શરૂઆતનાં વર્ષોમાં, મેક્સ ગર્સન નામના જર્મનીમાં જન્મેલ અમેરિકન તબીબે તેના દર્દી ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝરને કાચા વનસ્પતિજન્ય ખોરાક થકી ડાયાબીટીસમાંથી સાજો કર્યો હતો. આ વાત એ બાબતને સમર્થન આપે છે કે આપણાં શરીર કાચો ખોરાક (Raw Food) ખાવા માટે સર્જાયાં છે અને જો આપણે સંપૂર્ણપણે કુદરતી જીવન જીવતા હોત તો આમ જ કરતા હોત. આપણે શું કાચું ખાઈ શકીએ, તેમાં મુખ્યત્વે વનસ્પતિ અને કદાચ એવાં જીવડાંઓ અને પ્રાણીઓનો સમાવેશ થાય છે જે એટલાં નાનાં હોય કે તેમને કાચાં ખાઈ શકાય. આમ, કાચો ખોરાક એ બીજા વિકલ્પોના અભાવે મુખ્યત્વે વનસ્પતિ આધારિત જ હોય છે.

૧૯૭૫ના વર્ષમાં પ્રકાશિત થયેલ ડૉ. થૉમસ ક્લીવના પુસ્તક, ‘The Saccharine Disease: Conditions Caused by the Taking of Refined Carbohydrates Such as Sugar and White flour’ માં દર્શાવ્યું છે કે ખાંડ અને મેંદા જેવો પ્રૉસેસ કરાયેલ ખોરાક ચલણમાં આવ્યો તેના વીસ વર્ષની અંદર જ ડાયાબીટીસે માઝા મૂકી છે. ચરબી અને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ ડાયાબીટીસ થવા માટેનાં સૌથી મોટાં કારણો છે તેમાં કોઈ શંકા નથી.

ખાંડનું વ્યસન આપણે જ્યારે નાના હોઈએ છીએ ત્યારથી શરૂ થઈ જાય છે કારણ કે આપણાં માતાપિતા દ્વારા ખરાબ સ્વાદવાળી વસ્તુઓ આપણાં ગળા નીચે ઉતારવા માટે તે વાપરવામાં આવે છે, જેમ કે દવાઓ, દૂધ કે કોઈ પણ ખોરાક. મેંદો અને ઝીણો દળેલો કાર્બોહાઇડ્રેટ પચ્યા પછી શુગરમાં ફેરવાઈ જાય છે. તે મોટા ભાગે આપણું અનુકૂળ ભોજન બની જાય છે કારણ કે આપણે તેને આપણાં માતાપિતા, ભૂતકાળ કે પાર્ટી તથા મઝા આપનારા ભોજન સાથે જોડી દઈએ છીએ.

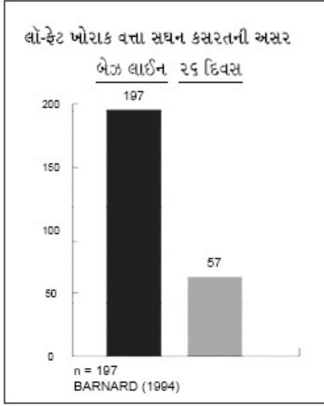
ડૉ. નીલ બર્નાર્ડ તેમના પુસ્તક ‘Dr . Neal Bernard’s Program for Reversing Diabetes ’માં નોંધે છે કે જે સમાજ તેમના પરંપરાગત વધુ જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટવાળા ખોરાક તરફથી વધુ પશ્ચિમી ભોજન, ચરબીથી ભરપૂર તળેલા ખોરાક, પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો અને તેલ તરફ વળે છે તે ડાયાબીટીસના વ્યાપક ફેલાવા સામે હારી જાય છે, તેની લપેટમાં જલ્દી આવી જાય છે.

આ બાબત વિશ્વમાં બધી જગ્યાએ જોવા મળે છે. સમાજ જેવો પરંપરાગત ભોજનને બદલે સુપરમાર્કેટનો ખોરાક લેતો થાય છે, કે તરત રોગો માથું ઊંચકવા માંડે છે.

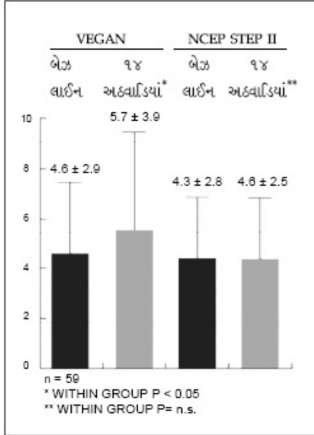


[ઈ.સ. ૧૯૭૨માં યુનિવર્સિટી ઑફ કેન્ટકી ખાતે સંશોધકોએ ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ ધરાવતા ૨૦ પુરુષોનો અભ્યાસ કર્યો, જેઓ દિવસના સરેરાશ ૨૬ ઇન્સ્યુલિનના યુનિટ પર હતા. તેઓ કાર્બોહાઇડ્રેટથી ભરપૂર અને ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક લેતા હતા. માત્ર ૧૬ દિવસમાં જ ફક્ત ૧૧ પુરુષો ઇન્સ્યુલિન પર રહ્યા અને તેમના સરેરાશ યુનિટ ૧૧ જ હતા!]

માત્ર ખોરાકના પરિવર્તનની અસર જાણવા માટે ડૉ. બર્નાર્ડે બાર અઠવાડિયાનું એક સંશોધન કર્યું. સહભાગીઓને કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાનું, કોઈ પણ પ્રકારનાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો કે બાહ્ય ઉમેરાયેલ ચરબી વિનાનો ખોરાક લેવાનું અને તેમની કસરતનો નિત્યક્રમ નહીં બદલવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. આ સંશોધને દર્શાવ્યું કે જો કોઈ વ્યક્તિ વનસ્પતિજન્ય, ઓછી ચરબીવાળા, વધુ જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટવાળા અને મધ્યથી ઓછા પ્રોટીનવાળા ખોરાક પર હોય તો, સરેરાશ તેમનું વજન ૧૬ પાઉન્ડ ઘટે છે અને તેમની બ્લડ શુગર ૨૮ ટકા નીચી આવે છે! ભોજનના જથ્થા કે કૅલરી કંટ્રોલની કોઈ મર્યાદાઓ વિના આ બધું બન્યું હતું!



[ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ ધરાવતા ૧૯૭ દર્દીઓ પર UCLA ખાતે કરવામાં આવેલ સંશોધનનાં પરિણામો આ મુજબ છે. તેઓ ત્રણ અઠવાડિયાના ડાયેટ ચેન્જ અને એક્સરસાઈઝ પ્રોગ્રામ હેઠળ હતા. માત્ર ૨૬ દિવસમાં જ તેમાંથી ૧૪૦ દર્દીઓએ તેમની દવા સાવ જ બંધ કરી દીધી હતી! તેમણે તેમનો ખોરાક બદલ્યો હતો અને તેમની કસરતમાં વધારો કર્યો હતો, તેથી આ સંશોધન માત્ર ખોરાકની અસર દર્શાવતું નથી.]



[ઓગણસાઠ સ્થૂળ લોકો પર બીજો એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો અને તેમને બે ગ્રૂપમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યા– એક ગ્રૂપ ઓછી ચરબીવાળા, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક પર હતું અને બીજું ડૉક્ટરો દ્વારા સૂચવવામાં આવતા વિશેષ ખોરાક પર હતું. તેમની કસરતના નિત્ય ક્રમમાં કોઈ ફેરફાર કર્યા વિના ચૌદ અઠવાડિયા માટે તેમનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. એવું જાણવા મળ્યું કે ઓછી ચરબીવાળા, વનસ્પતિજન્ય ખોરાકવાળા ગ્રૂપના લોકોએ સરેરાશ ૫.૮ કિલો વજન ઉતાર્યું હતું જ્યારે બીજા ગ્રૂપે ચૌદ અઠવાડિયામાં માત્ર ૩.૮ કિલો વજન ઉતાર્યું હતું. તેનાથી વધુ મહત્ત્વની બાબત એ હતી કે વીગન ગ્રૂપમાં ઇન્સ્યુલન સેન્સિટીવીટીમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો હતો જ્યારે બીજા ગ્રૂપમાં ખૂબ જ નજીવો.]

મારો પોતાનો અનુભવ પણ એવો જ રહ્યો છે. અમારા એકવીસ દિવસીય નિવાસી કાર્યક્રમમાં, જેમાં બધો જ ખોરાક મારા નિયંત્રણમાં હોય છે, જ્યાં દરેક ભોજન વખતે મોટું સ્વાદિષ્ટ બુફે હોય છે જેમાં સહભાગીઓ પાસે મન લલચાવનારી વાનગીઓના વિકલ્પો હોય છે, ત્યાં દરેકેદરેક સહભાગીને આટલા ટૂંકા સમયગાળામાં સારાં પરિણામો મળે છે અને તેમાંના ઘણા બધા લોકોએ ત્રણ અઠવાડિયાના સમયગાળામાં જ તેમની બધી જ દવાઓ પણ બંધ કરી દીધી હોય છે.

ડાયાબીટીસ મટી શકે છે તેવા પુરાવા અને લેખિત દસ્તાવેજો હોવા છતાં ઘણા બધા ડૉક્ટરો એ બાબતે જાગૃત નથી હોતા અને દર્દીઓને ફરી ને ફરી કહેવામાં આવે છે કે ડાયાબીટીસ દિવસે દિવસે વધતો જતો રોગ છે, તે ઉંમર વધવાની સાથે થતો હોય છે અને તેમાં ખરેખર કાંઇ જ નહીં થઇ શકે. ડાયાબીટીસ મટી શકે છે તેને લગતી માહિતી તમને એવી

ખાતરી કરાવવા માટે આપી રહ્યા છીએ કે જો તમે પ્રતિબદ્ધ હો અને તમને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ હોય તો તે લગભગ ચોક્કસ જ મટી શકે છે. જો તમને ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ હોય, તો કદાચ તે મટી પણ શકે છે, પણ, ઇન્સ્યુલિનની માત્રા તો મોટા ભાગે ઓછી થઈ જ જશે.



વિભાગ ૩

પોષણ સંબંધી હકીકતો

પ્રકરણ ૭

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે શા માટે આપણને માંદા પાડે છે

આપણે આપણું પોતાનું ધ્યાન રાખીએ છીએ તેના કરતાં આપણી કારનું વધારે ધ્યાન રાખીએ છીએ!

જો તમારી પાસે કાર હોય, તો તમે કેવા પ્રકારનું ઈંધણ/બળતણ તેમાં પુરાવશો? ચોક્કસ જ તે કાર બનાવતી કંપનીનાં મૅન્યુઅલમાં આપેલું હોય તે જ પુરાવશો. જો તે પેટ્રોલ હોય તો તમે ક્યારેય ડીઝલ નહીં વાપરો કે ડીઝલ હોય તો પેટ્રોલ નહીં વાપરો. આ સમજાય તેવી વાત છે.

જંગલના બધાં પ્રાણીઓ, જીવો પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણાથી (Instinct) જાણે જ છે કે તેમણે કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ. સિંહનું બચ્ચું સહજપણે માંસ તરફ જાય છે અને વાછરડું ઘાસ તરફ. તમે ક્યારેય એક સિંહને ઘાસ નહીં નાંખો કે ગાયને માંસ નહીં આપો.

આપણે મનુષ્યો પણ એવું જ કરતા હોઈએ છીએ. પરંતુ જ્યારે ખોરાકની વાત આવે ત્યારે આપણી આદતો અને માન્યતાઓ આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા સાથે લડાઈ કરતી હોય છે અને મોટા ભાગે જીતતી પણ હોય છે. જે કોઈ વસ્તુ સારી દેખાવા માટે અને સ્વાદનો ચટાકો લગાડવા માટે બનાવવામાં આવી હોય તેવી કોઇ પણ વસ્તુ આપણે ખાઈએ છીએ. આ રીતે ખાવામાં આપણે આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા અનુસાર ખાવાનું બંધ જ કરી દીધું છે.

તમારી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા સાથે સંપર્કમાં રહો

એક ક્ષણ માટે હું તમને તમારી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા સાથે જોડી દઉં છું. કલ્પના કરો કે તમે એક ખેતરમાં કે એક ફળવાડીમાં છો અને તમે પાકાં અને તરત તોડી શકાય તેવાં તૈયાર થયેલાં શાકભાજી અને ફળો જુઓ છો. તમને શું કરવાનું મન થશે? તોડવાનું અને કદાચ ખાવાનું મન થશે, બરાબર ને? આ પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા છે. આપણને તાજાં તોડેલાં ફળ અને શાકભાજી ખાવામાં આનંદ આવતો હોય છે. પરંતુ તમારા કૂતરાને આ બધું ખાવામાં રસ નહીં હોય.

હવે જ્યારે તમે મરઘીના એક બચ્ચાને રસ્તામાં દોડતું કે ગામડામાં ફરતું જોશો ત્યારે તમને શું કરવાનું મન થાય છે? તમને ચોક્કસ જ તેના પર ઓચિંતી તરાપ મારીને ખાઈ જવાનું મન નહીં જ થાય. તમારા મોઢામાંથી લાળ નહીં ટપકે. પરંતુ જ્યારે તમારો કૂતરો મરઘીના બચ્ચાને દોડતું જોશે ત્યારે તેની પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા અલગ હશે. જો તમે તમારા કૂતરાને મરઘીના પાંજરામાં લઈ જશો તો તમને બધી બાજુ પીંછાં વિખેરાયેલાં મળશે!

એ જ રીતે, જો તમે એક બકરી, ભૂંડ કે ગાયને જોશો તો તમારા મોઢામાંથી લાળ નહીં ટપકે, પરંતુ એક સિંહને ટપકશે, કારણ કે તે તેનો કુદરતી ખોરાક છે. તમારા કૂતરાને પણ મોઢામાંથી લાળ નહીં ટપકે કારણ કે તે બધાં તેનો પણ કુદરતી ખોરાક નથી. તેમ છતાં, આપણે કૂતરાઓને ગાયનું, ભૂંડનું અને બકરીનું માંસ ખવડાવીએ છીએ. તે નુકસાનકારક છે. આના વિશે વિચાર કરજો. જો તમે રસ્તા પર મરેલી પડેલી મરઘી જોઈ હોય તો તમને તે ખાઈ

જવાનું મન થશે? મરઘી જ્યારે રાંધવામાં આવી હોય અને થાળીમાં પીરસવામાં આવી હોય ત્યારે જ આપણામાંથી કેટલાકની લાળ ટપકે છે અને ખાઈ જવાનું મન થાય છે. આ માન્યતા છે, પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણા નથી.

ખાદ્ય સામગ્રીના ઉત્પાદકો આપણી પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણાઓને સારી પેઠે જાણતા હોય છે અને તેમનાં ઉત્પાદનોનું વેચાણ વધુ ને વધુ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. જ્યારે તમે ખરીદી કરવા જાઓ છો ત્યારે તમે હર્બલ પ્રોડક્ટ્સ, શૅમ્પૂ, સાબુ અને ટોઇલેટરીઝથી આકર્ષાવ છો; એવી વસ્તુઓ જે 'કુદરતી' ઘટકો ધરાવતી હોવાનો દાવો થતો હોય અને જે જુદા જુદા પ્રકારનાં ફૂલો અને ફળોની સુગંધ ધરાવતી હોય, તેના પૅકિંગ પર ભલે ગમે તે ચિત્રો દર્શાવ્યા હોય. તેના બદલે ચિકન, માંસ કે માછલીની વાસ ધરાવતી ટોઇલેટરીઝ ખરીદવાની તમે કલ્પના કરી શકો? પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણાથી જ આપણે વનસ્પતિઓ અને તેની સુગંધ તરફ આકર્ષાઈએ છીએ, પ્રાણીઓના માંસ અને મરેલી તથા સડતી વસ્તુઓની ગંધ તરફ નહીં.

પરંતુ સામાજિક રીતે તે અલગ છે. આપણી માન્યતાઓને કારણે આપણને બારબેક્યુ (જાળી પર શેકેલું માંસ) કે રાંધેલી માછલી આમંત્રણ આપતી હોય તેમ લાગી શકે. તેનું કારણ એ છે કે આપણે આ ખોરાક ખાઈને જ મોટા થયા છીએ અને આપણે તેની સાથે ઉજવણી અને આરામ જોડી દીધાં છે. એક મહત્ત્વની બાબત એ યાદ રાખો કે માન્યતાઓ બદલી શકાય છે. આ ખોરાકને છોડી દેવો અને તેની ખોટ ન સાલવી એ બિલકુલ શક્ય છે. વનસ્પતિ સાથે આપણે તેમ કરી શકીએ નહીં. તે પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણાની વિરુદ્ધ જવા બરાબર છે. ક્યારેક હું લોકોને પૂછતી હોઉં છું કે જ્યારે તેઓ કોઈ મરઘી કે બકરી જુએ ત્યારે તેમના મોઢામાં પાણી આવતું હોય છે, તો તેમનામાંથી કેટલાક 'હા' કહે છે. આ માન્યતા છે અને તેને પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણા ગણવાની ભૂલ ન કરી શકાય.

ચાલો, આપણે આ બાબતને એક ડગલું આગળ લઈ જઈએ – તમે ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ઘઉં કે ચોખા ઉગાડેલાં લીલાંછમ લહેરાતાં ખેતરો જોયાં હશે. તમે જ્યારે આ બધું જુઓ છો ત્યારે તમને શું કરવાનું મન થાય છે? તમે જવાબ આપશો કે તમે હરિયાળીને માણશો કે ખેતરમાં લટાર મારશો કે તે તમને હળવા કરશે. મેં આજ બધા જવાબો સાંભળ્યા છે. કોઈએ મને ક્યારેય એમ નથી કહ્યું કે લીલાંછમ ખેતરો જોઈને તેમના મોઢામાં પાણી આવશે. તેનું કારણ એ છે કે ઘાસ ગાયનો ખોરાક છે અને અનાજ પક્ષીઓનો ખોરાક છે.

મનુષ્યોએ હવે કૂતરાનો ખોરાક (મરઘી), ગાય તથા પક્ષીઓનો ખોરાક (ઘઉં તથા ચોખા), સિંહનો ખોરાક (બકરાં, ઘેંટું, ગાય તથા ભૂંડ) અને વાછરડાનો ખોરાક (દૂધ) ખાતા શીખી લીધું છે. દરેક પ્રાણી જ્યારે તેની શરીર-રચનાને અનુકૂળ ખોરાક ખાય છે ત્યારે સરસ વિકાસ પામે છે અને આપણી સાથે પણ એ જ સાચું છે. આપણે માંદા પડીએ છીએ તેમાં કોઈ નવાઈ નથી! આપણે જ્યારે આપણા પર આશ્રિત પ્રાણીઓને ભોજન આપતા હોઈએ છીએ ત્યારે ખૂબ જ ધ્યાન રાખીએ છીએ, પરંતુ આપણી પોતાની વાત આવે ત્યારે તેમ કરતા નથી.

તેના માટેનું આંશિક કારણ એ છે કે શું ખાવું જોઈએ તેના વિશે આપણે ખાસ કાંઈ વિચારતા જ નથી. માતાપિતા દ્વારા પહેલી શીખવવામાં આવતી બાબતો પૈકીની એક શું ખાવું તે છે; આપણે વિચારવાનું શીખીએ તેની પણ પહેલાં આ શીખવવામાં આવે છે અને તેમને આ આદતો તેમના માતપિતા દ્વારા શીખવવામાં આવી હતી. આ એક રૂઢિ બની ગઈ છે. આ આદતો સમાજ અને જાહેરાતો દ્વારા હજુ વધારે મજબૂત કરવામાં આવે છે અને કોઈ તેના પર ખાસ કોઈ વિચાર કરતું નથી. પુખ્ત વયના થયા બાદ પણ આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે

નુકસાનકારક હોય તથા મનુષ્ય જાતિ માટે અકુદરતી હોય તેવો ખોરાક ખાઈએ છીએ, કારણ કે આપણને બાળક તરીકે જે કાંઈ પણ ખવડાવવામાં આવતું હતું તે આપણે સ્વભાવમાં વણી લીધું છે. આપણે તેના વિશે વિચારવાનું શરૂ કરીએ ત્યાં સુધીમાં તો, જે આપણા માટે સારો નથી તેવા ખોરાકની મોટા ભાગે આપણને આદત પડી ગઈ હોય છે. તેમાં આપણાં માતપિતાનો પણ વાંક નથી, કારણ કે એક સમાજ તરીકે પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણાને અનુસરવાને બદલે ખાદ્ય ઉત્પાદનોને પ્રોત્સાહન આપતી જાહેરાતોથી આપણે ખૂબ પ્રભાવિત થયેલા છીએ.

જ્યારે આપણે બાળક હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણા હજુ પણ અકબંધ હોય છે. તમારામાંથી કેટલા લોકોએ નાનાં બાળકોને દૂધ પિવડાવવામાં મુશ્કેલી અનુભવેલી છે? બાળકો મોટા ભાગે પ્રાણીઓનું દૂધ પીવાની ના પાડતાં હોય છે કારણ કે તેઓ સહજપણે જાણતા હોય છે કે તે તેમનાં માટે શ્રેષ્ઠ ખોરાક નથી. પરંતુ આપણે તેમને ખુશામત કરી મનાવીએ અને પટાવીએ છીએ, પછી તેમાં ખાંડ અને બીજી ફ્લેવર્સ ઉમેરીએ છીએ, જેથી તે ગળા નીચે ઊતરી શકે. પરંતુ પછી તેમને તેનું વ્યસન થઈ જાય છે. હવે જો હું તમને દૂધ કે તેની બનાવટો છોડવાનું કહીશ તો તમે કદાચ તેનો પ્રતિકાર કરવા ઇચ્છશો.

કુદરતી ખોરાક સ્વાસ્થ્ય તરફ દોરી જાય છે, પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ બીમારી તરફ

આપણે એવો રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ કરેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ કે જેમાંથી તે બનતો હોય તેના કુદરતી સ્વરૂપ જેવો તે રહેતો નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તેલીબિયાંમાંથી નીકળતું તેલ અથવા બીટ કે શેરડીમાંથી બનતી ખાંડ. મૂળ કુદરતી ખોરાકને સાચવી, સંગ્રહ કરી શકાય તેવી સમયની અવધિ (Shelf life) મર્યાદિત હોય છે, જ્યારે આવો મોટા ભાગનો રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ કરેલ ખોરાક ઘણાં વર્ષો સુધી સાચવી શકાય છે. તેનું કારણ એ છે કે તે રસાયણોથી ભરપૂર હોય છે અથવા તે પોતે જ એક રાસાયણિક પદાર્થ બની ગયેલ હોય છે.

આપણે અટકવાની અને આપણા માટે જે સહજ છે તેવા ખોરાક વિશે વિચાર કરવાની જરૂર છે. તે તમારા ભોજનનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ. બીજી વસ્તુઓ ખૂબ જ ઓછી, લઘુત્તમ માત્રામાં હોવી જોઈએ અથવા આદર્શ રીતે કહીએ તો તમારા ભોજનમાંથી સમૂળગી જ દૂર થઈ ગયેલી હોવી જોઈએ, ખાસ કરીને જો તમે ડાયાબીટીસ મટાડવા બાબતે ગંભીર હો તો.

ડાયાબીટીસ કોઈને પણ થાય છે

ડાયાબીટીસનો ઉલ્લેખ પ્રાચીન તબીબી લખાણોમાં કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ ૧૯૦૦ની શરૂઆતમાં તો તે એક ભાગ્યે જ થતી બીમારી હતી. ભારતમાં તે અમીરોનો રોગ હતો કારણ કે તેઓ વધુ કૅલરીવાળો, વધારે પડતો રિફાઇન્ડ ખોરાક ખાતા હતા. ત્યાર બાદ પ્રૉસેસ કરેલો ખોરાક સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થતાં તે મધ્યમ વર્ગનો રોગ બન્યો હતો. હવે તો તે ગરીબ વર્ગનો રોગ પણ બની ગયો છે કારણ કે રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ એ હાલમાં ઉપલબ્ધ સૌથી સસ્તો ખોરાક છે.

આપણા શરીરની રચના એવી રીતે થઈ છે કે તેને મીઠાઈઓ અને ચરબીના સ્વરૂપમાં રહેલી ઊંચી કૅલરીની પ્રબળ ઇચ્છા થાય, કારણ કે તે અછતના સમયમાં વાપરી શકાય તે માટે સંગ્રહિત કરવામાં આવે છે. કુદરતમાં તે હંમેશાં રેસા સાથે જોડાયેલ સ્વરૂપમાં જ મળતી હોય છે, તેથી અતિશય માત્રામાં ખાવું અશક્ય હોય છે. પરંતુ હવે રિફાઇન્ડ ફૂડ આપણને દરરોજ વધારે પડતી કૅલરી આપે છે અને સુપર-માર્કેટો બિલાડીના ટોપની માફક ફૂટી નીકળેલાં

હોવાથી આવા ખોરાકની કોઈ તંગી નથી. પરિણામે સમાજમાં જાડાપણાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું.

ખેતીનું ઔદ્યોગિકરણ

મારા દાદીમા હંમેશાં કહેતાં, "આજે ખોરાક અમારા જમાનામાં હતો તેવો સ્વાદિષ્ટ લાગતો નથી." મેં જે પણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરી છે, લગભગ દરેક વ્યક્તિએ તેમનાં માતાપિતા કે દાદાદાદી તરફથી આવું સાંભળ્યું છે. તો શું બદલાયું છે?

જ્યારે આપણાં દાદાદાદી યુવાન હતાં, ત્યારે ખોરાક કુદરતી રીતે, કુદરતે તેને જે રીતે ઊગવા માટે સર્જ્યો હોય તે રીતે ઊગતો હતો. ઘણો બધો ખોરાક ઋતુગત હતો. દરેક ઋતુમાં, ઋતુની શ્રેષ્ઠ વસ્તુ તેઓ ખાતાં અને ત્યાર પછીની ઋતુમાં એ સમયે જે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ પ્રાપ્ય હોય તે લેતાં. હવે ઘણી બધી વસ્તુઓ આખું વર્ષ મળતી હોય છે! ખોરાક ખાસ રસાયણોથી ઉગાડવામાં આવે છે કે જેનાથી તે ઉતાવળે પાકી જાય છે અથવા ઝડપથી પાકવાની પ્રક્રિયાને ધીમી કરી દે છે. રાસાયણિક ખાતરો અને જંતુનાશકોની તો વાત જ કરવા જેવી નથી. જંતુનાશકો તો ઝેરી તત્ત્વો છે, જે પ્રાણીઓ તથા જીવજંતુઓને ખોરાકથી દૂર રાખે છે જેથી આપણે તે ખાઈ શકીએ! ભારતના ખેડૂતોને એમ કહેવામાં આવે છે કે તે બધાં તત્ત્વો તો દવા છે, જેની તેમના પાકને જરૂર છે. આ એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે ખેડૂતોનો અંતરાત્મા ડંખે નહીં. મોટા ભાગના ખેડૂતો પાસે એક ખાસ જમીનનો ટુકડો હોય છે, જ્યાં તેઓ પોતાના ખાવા માટેનો પાક પકવતા હોય છે. જમીનના આ ટુકડા પર ક્યારેય દવાનો છંટકાવ થતો નથી. એક વાર તમે કૃત્રિમ રીતે ઉગાડો પછી જમીન કસ વગરની થવા માંડે છે અને પછી રાસાયણિક ખાતર કાયમી જરૂરિયાત બની જાય છે. અસલી માટી જીવંત અને સજીવોથી ભરપૂર હોય છે– બરાબર આપણા શરીરની જેમ, પરંતુ જે ખેતરોમાં ઔદ્યોગિક ધોરણે ખેતી થતી હોય તેની જમીન મૃત હોય છે. એ માત્ર રસાયણોનો એક ગઠ્ઠો હોય છે. જીવજંતુઓ તેમાં જીવી નથી શકતા અને વનસ્પતિને પણ જીવવા માટે મદદની જરૂર પડે છે.

ખેડૂતના મોઢેથી સાંભળો

હું એક વાર એક ખેડૂતને મળી જે સજીવખેતી તરફ વળ્યા હતા. મેં તેને પૂછ્યું કે તેને પરિવર્તન માટે કેમ ફરજ પડી. તેણે કહ્યું કે પાક પર જંતુનાશક દવા છાંટતી વખતે જ્યારે તેણે પક્ષીને નીચે પડીને મરતાં જોયાં ત્યારે તેને સમજાઈ ગયું કે આ ચોક્કસ ઝેર જ છે. તેણે વર્ષો સુધી પાકને કુદરતી રીતે ઉગાડાતો જોયો હતો, પરંતુ જ્યારે સરકારના પ્રતિનિધિઓ તેમને રાસાયણિક ખાતરો તથા જંતુનાશકો ખરીદવાનું કહેવા લાગ્યા ત્યારથી બધું જ બદલાઈ ગયું. એક વાર આ રસાયણો વાપરવામાં આવે પછી તેના વિના કશું જ ઊગતું નથી. પરંતુ જમીનને ફરીથી પૂર્વવત કરવી તથા તેનું જીવન પરત લાવવું શક્ય છે.

પંજાબ, કે જે દેશનો અનાજનો રાજા-પ્રદેશ કહેવાય ત્યાં જ રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાના ઉપયોગની અસર સૌથી વધુ જોવા મળે છે. ખાસ કરીને માળવા પ્રદેશમાં, કૅન્સરથી થતાં મૃત્યુનો દર ભયજનક રીતે વધી રહ્યો છે. એટલો બધો કે એક ટ્રેનનું નામ 'કૅન્સર એક્સપ્રેસ' પડી ગયું છે કારણ કે તે પંજાબના આ પ્રાંતમાંથી નજીકના રાજસ્થાનમાં કૅન્સર ધરાવતા ખેડૂતોને લઈ જાય છે કે જ્યાં તેમના પૈકી જેઓ ગરીબ છે તેમને મફત કે રાહતદરે સારવાર મળી શકે.

આપણે ઝેરી રસાયણો ખાઈ રહ્યા છીએ, પી રહ્યા છીએ અને શ્વાસમાં લઈ રહ્યા છીએ.

રસાયણો એ અંતઃસ્ત્રાવો છૂટા પડવામાં વિક્ષેપ પાડનાર છે, જે ડાયાબીટીસ માટેનું જાણીતું કારણ છે.

આપણા કલ્ચરમાં જથ્થાબંધ ઉત્પાદન અને વપરાશ કરવામાં આવે છે, એમાં અનેક પ્રકારનો ઊતરતી ગુણવત્તા ધરાવતો ખોરાક આપણને ઉપલબ્ધ છે. જો તમે કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં જાઓ તો તમને તેનું મેનુ કેટલાંય પાનાંઓમાં ફેલાયેલું જોવા મળશે. તે વિવિધ પ્રકારના સૉસિસ અને મસાલાને કારણે હોય છે. દા.ત. ફ્લેવર મુજબ પસંદ કરવા માટે અનેક ચિકનની વાનગીઓ હોઈ શકે. આપણે ખોરાક પસંદ કરવા કરતાં સ્વાદ પસંદ કરતા હોઈએ છીએ! આપણને આપણા ખોરાકમાં આટલી બધી ફ્લેવરની જરૂર એટલા માટે પડે છે કારણ કે મૂળ ખોરાક હવે એટલો સ્વાદિષ્ટ લાગતો નથી.

કુદરતે આપણને જે ખાવા માટે સર્જ્યા છે તેનાથી આપણે બહુ દૂર જઈ રહ્યા છીએ. આપણે આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા સાથેનો સંપર્ક ગુમાવી દીધો છે અને આપણને લલચાવવા માટે તથા વધુ ને વધુ ખાઈએ તે માટે તૈયાર કરાયેલ ખોરાક, જે પ્રૉસેસ કરેલો છે તથા રસાયણોથી ઉગાડેલો છે, તેને આપણે ખુશી ખુશી ખાઈએ છીએ. આપણે અસલી ખોરાક – જે આપણા પરદાદાઓ ખાતા હતા તે – ભૂલી ગયા છીએ, એવો ખોરાક જે વધારે સ્વાદિષ્ટ હોય છે અને જે આપણને માંદા પણ નહીં પાડે!

□

પ્રકરણ ૮
મનુષ્યો માટેનો કુદરતી ખોરાક: વનસ્પતિ-જન્ય ખોરાક અને કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક પાછળનો તર્ક

ગયા પ્રકરણમાં આપણે આપણી પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણા વિશે જાણ્યું. અહીં આપણે રોગમુક્ત રહેવા માટે જુદી રીતે ખાવાની જરૂરિયાતના વધુ પુરાવા પર નજર નાંખીશું.

માત્ર વનસ્પતિઓ ખાવા પાછળનો તર્ક

એ વાત તરત મગજમાં ઊતરે એવી છે કે જો આપણે મનુષ્ય જાતિને સૌથી વધુ માફક આવતો ખોરાક જ ખાઈએ તો આપણા માંદા પાડવાની શક્યતાઓ ઓછી થઈ જાય છે અને જો કદાચ માંદા પડી જઈએ તો ઝડપથી સાજા થઈ શકીએ છીએ. આ પ્રકરણમાં આપણે મનુષ્યો માટે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક શા માટે શ્રેષ્ઠ છે તે સમજવા માટે મનુષ્ય જાતિની કેટલીક ઍનેટોમીની અને ફિઝિઑલૉજીની લાક્ષણિકતાઓ જોઈશું.

બાળપણથી આપણને શીખવવામાં આવ્યું છે કે આપણે મિશ્રાહારી છીએ. આપણે મોટા ભાગે તેને પ્રશ્ન કર્યા વિના સ્વીકારી લઈએ છીએ. પરંતુ જો આપણે આપણી ઍનેટોમીની સરખામણી માંસાહારી, શાકાહારી અને બીજા મિશ્રાહારી પ્રાણીઓ સાથે કરી હોત તો તે આપણને જુદો જ પરિપ્રેક્ષ્ય આપત. દરેક પ્રાણી તેની જૈવિક જરૂરિયાતોને અનુરૂપ ઍનેટોમી અને ફિઝિઑલૉજી ધરાવતું હોય છે.

દાંતની રચના (Dentition)

ચાલો આપણે કોઈ માંસાહારી, કોઈ શાકાહારી અને બીજાં કોઈ મિશ્રાહારી પ્રાણીના દાંત સાથે આપણા દાંતની સરખામણી કરીએ. જે ફર્ક દેખાય તે જ સાબિતી છે.

માંસાહારી પ્રાણીઓને તીક્ષ્ણ, અણીદાર ખીલા જેવા કે રાક્ષસી દાંત હોય છે જેથી તેઓ તેમના શિકાર પર હુમલો કરી શકે, તેને ફાડી શકે અને ગળી જઈ શકે. તેમણે ખોરાક દળવા માટે દાઢ નથી હોતી કારણ કે તેઓ તેમના ખોરાકને મોંમાં ચાવતાં નથી, તેઓ ટુકડાઓને ગળી જાય છે કારણ કે પચવાની મોટા ભાગની પ્રક્રિયા પેટમાં થાય છે. તેમનાં જડબાં ખૂબ પહોળાં ખૂલે છે, જેનાથી તેઓ તેમનો શિકાર પકડી શકે. માંસાહારી પ્રાણીઓ તેમનાં જડબાં માત્ર ઊભી દિશામાં હલાવી શકે છે.

બીજી બાજુ, શાકાહારી પ્રાણીઓને ઘણી બધી દાઢ હોય છે. તેઓ તેમના ખોરાકને મોઢામાં ચાવતાં હોય છે. આમ કરી શકવા માટે તેમનાં જડબાં ઊભી અને આડી બંને દિશામાં હલે છે.

મિશ્રાહારી પ્રાણીઓના દાંત તેઓ મુખ્યત્વે માંસાહારી છે કે શાકાહારી તે મુજબ જુદા પડતા હોય છે. વાંદરો અને રીંછ બંને મિશ્રાહારી પ્રાણી છે અને તેમના અલગ ખોરાકને અનુરૂપ અલગ દાંત ધરાવે છે. કથ્થાઇ રીંછ, કે જે ખરેખર મિશ્રાહારી છે અને જેનો ૯૫% ખોરાક વનસ્પતિજન્ય છે, છતાં તેના દાંત પણ આપણા દાંતથી ઘણા અલગ છે.

સરખામણી થકી એ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે આપણા દાંત કોઈ શાકાહારી પ્રાણીના દાંતને મળતા આવે છે. જો કે આપણે જેને ખીલા કે રાક્ષસી દાંત કહીએ છીએ તે ધરાવતાં હોઈએ

છીએ, પરંતુ તે માંસાહારી પ્રાણીઓ કરતાં ઘણા અલગ હોય છે. તે કોઈ પ્રાણી પર હુમલો કરવા, મારી નાંખવા અને તેને ફાડી નાંખવા જેટલા તીક્ષ્ણ પણ નથી હોતા કે એટલા લાંબા પણ નથી હોતા. પરંતુ આપણાં જડબાં અને દાઢ શાકાહારી પ્રાણીઓ જેવાં હોય છે, જેથી આપણે આપણા ખોરાકને ગળે ઉતારતાં પહેલાં ચાવી શકીએ.

માંસાહારી પ્રાણીઓના દાંત	શાકાહારી પ્રાણીઓના દાંત
મિશ્રાહારી પ્રાણીઓના દાંત	**આપણા દાંત સાથે સરખાવો**

પાણી પીવું

શાકાહારી પ્રાણીઓ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાણી પીવે છે, જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓ જીભના લપકારા કરીને, ચાટીને પીવે છે. આપણે શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીએ છીએ.

જીભના લપકારા વડે પીવું	ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવું

ખોરાકનું પાચન

આપણી લાળગ્રંથિઓ જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ પચાવવા માટે પાચકરસો ઉત્પન્ન કરે છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ વનસ્પતિઓમાં જોવા મળે છે અને તેના પાચનની શરૂઆત મોંથી થઈ જાય છે. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓને મોંમાં કોઈ પાચકરસો હોતા નથી, પરંતુ તેની જગ્યાએ તેમનાં જઠરમાં પુષ્કળ માત્રામાં ઍસિડ હોય છે. આ ઍસિડ તેમના શિકારમાં રહેલાં બધાં જ જીવાણુઓનો નાશ કરવામાં મદદ કરે છે અને પછી તેની ચામડી, હાડકાં તથા માંસ ઓગાળવામાં તથા પચાવવામાં મદદ કરે છે. આપણે માંસાહારી પ્રાણીઓની જેમ પ્રાણીઓનું માંસ કાચું જ, રાંધ્યા વિનાનું ખાઈ શકીએ નહીં. મનુષ્યના જઠરમાં ઍસિડ ઓછી માત્રામાં હોય છે, તેથી આપણને અપૂરતા રાંધેલા માંસથી તથા દૂધ અને ઈંડા જેવાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો થકી, ખોરાક દ્વારા ફેલાતા રોગોનું ઇન્ફેક્શન સહેલાઈથી લાગી શકે છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને આ સમસ્યાનો સામનો નથી કરવો પડતો કારણ કે તેમનાં જઠરમાં રહેલ પુષ્કળ માત્રાનો ઍસિડ આવા રોગ ફેલાવતાં જીવાણુઓને મારી નાંખે છે.

પ્રોટીનને પચાવવા માટે પણ ઍસિડની જરૂર પડે છે. એ સ્પષ્ટ છે કે ઍસિડના ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણને કારણે મનુષ્યનું જઠર ખૂબ વધારે માત્રાનું પ્રોટીન પચાવવા માટે રચાયું નથી. જ્યારે આપણે ખૂબ વધુ માત્રાના પ્રોટીનવાળો ખોરાક ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા પાચનતંત્રને વધુ માત્રામાં ઍસિડ ઉત્પન્ન કરવા માટે ફરજ પાડીએ છીએ. ઍસિડિટી થવાનાં કારણોમાંનું એક કારણ આ છે.

આપણા જઠરમાં પુષ્કળ માત્રામાં ઍસિડ હોતો નથી, તેથી જ્યારે પણ આપણે વધુ માત્રાના પ્રોટીનવાળું ભોજન લઈએ છીએ, ત્યારે મોટા ભાગે આપણે પાચનક્રિયાને મદદ કરવા માટે થોડોક ઍસિડ પણ પેટમાં નાંખતા હોઈએ છીએ. તેના પર વિચાર કરો. જો તમે કોઈ ફાસ્ટફૂડની રેસ્ટોરન્ટ ખાતે એક બર્ગરનો ઑર્ડર આપ્યો હોય તો તમે પીવા માટે શેનો ઑર્ડર આપો છો? મોટા ભાગે કોલા કે કોઈ સોડાનો, સોફ્ટ ડ્રિન્કનો. આ બધાં અતિશય ઍસિડિક પીણાં છે, જે ખોરાકમાં રહેલા વધારે પ્રોટીન ધરાવતા ઘટકોને પચાવવામાં મદદ કરે છે. જો તમે કોઈ સરસ મજાની ફ્રેન્ચ રેસ્ટોરન્ટમાં માંસની વાનગીનો ઑર્ડર આપો છો તો તમે તેની સાથે મેળ ખાતા વાઈનનો (દારૂ) પણ મોટા ભાગે ઑર્ડર આપશો તેવી પૂરી શક્યતા છે. દારૂ પણ ઍસિડિક છે. એ રસપ્રદ બાબત છે કે ભારતમાં માંસાહાર પીરસતી રેસ્ટોરન્ટ આલ્કોહોલ (દારૂ) પીરસે છે, પરંતુ શાકાહારી રેસ્ટોરન્ટમાં મોટા ભાગે દારૂ પીરસવામાં આવતો નથી. પરંપરાગત રીતે માત્ર માંસાહાર ખાતા લોકોએ જ પાચનમાં મદદ માટે કાંઈક ઍસિડિક લેવાની જરૂર રહેતી. આજે શાકાહારી ખોરાક પણ તેમાં રહેલી દૂધની બનાવટોના ભારે પ્રમાણને કારણે ઘણો બધો બદલાઈ ગયો છે. પનીર અને ચીઝને લીધે શાકાહારી ખોરાક પણ માંસાહારી ખોરાક જેવો થઈ ગયો છે; બંનેને તેમના પાચનમાં સરખી મહેનત પડે છે, પરંતુ પરંપરા હજુ બદલાઈ નથી. જો કે, હવે દરેક જગ્યાએ કોલા ઉપલબ્ધ હોય છે અને તે પણ આ હેતુ પાર પાડે છે, તેથી કોઈ સમસ્યા રહી નથી.

જ્યારે આપણે ભારે ભોજન પૂરું કરીએ છીએ ત્યારે ઘણી વાર આપણે કૉફી કે ચા પીતા હોઈએ છીએ, બંને ઍસિડિક પીણાં છે. આ બધા ઍસિડ પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે પરંતુ આપણા સ્વાસ્થ્યને જુદી જુદી રીતે ખતમ કરી નાંખે છે – આપણે તે વધુ ઊંડાણમાં આવતાં પ્રકરણમાં જોઈશું.

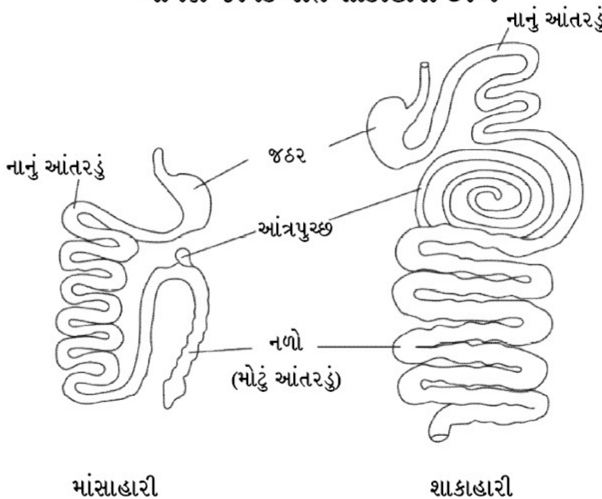
માંસ કે ચીઝનું ભોજન પૂરું કર્યા પછી, મોટા ભાગે આપણને પેટ ભારે હોવાની અને ઘેનની લાગણી થાય છે. કૉફી તેમાં થોડી ઘણી મદદ કરી શકે પરંતુ આપણને થોડું સૂઈ જવાની જરૂર હોય છે. તે એટલા માટે કે આપણી બધી જ ઊર્જા આવો ખોરાક પચાવવામાં જતી હોય છે, જે આપણો કુદરતી ખોરાક નથી. જ્યારે આપણે ફળો કે તાજાં શાકભાજીનું સલાડ ખાઈએ છીએ

ત્યારે તેનાથી ઊંધું સાચું છે. આપણને સ્ફૂર્તિનો અને શક્તિનો અહેસાસ થાય છે, કારણ કે આવો ખોરાક પચાવવામાં સરળ છે અને પાચનતંત્રમાંથી ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે.

પાચનતંત્રનો માર્ગ

માંસાહારી પ્રાણીઓ અને શાકાહારી પ્રાણીઓનાં પાચનતંત્રમાં ખૂબ જ વધારે તફાવત છે. માંસાહારી પ્રાણીઓનું જઠર તેમના સમગ્ર પાચનતંત્રના ૬૦-૭૦ ટકા જેટલી ક્ષમતા ધરાવતું હોય છે. તેમનાં આંતરડાઓ પ્રમાણમાં ટૂંકાં હોય છે કારણ કે તેઓ અનિયમિતપણે મોટા જથ્થામાં ખોરાક ખાતાં હોય છે અને તેમની મોટા ભાગની પાચનક્રિયા જઠરમાં જ થતી હોય છે. અને બીજું કારણ એ કે તેઓ બીજાં પ્રાણીઓનું માંસ ખાતાં હોય છે, જે ઝડપથી સડે છે અને પાચનતંત્રમાંથી ઝડપથી નીકળી જવું જરૂરી હોય છે.

મનુષ્ય સહિતનાં શાકાહારી પ્રાણીઓના કિસ્સાઓમાં, આંતરડાં વધારે લાંબાં હોય છે, કારણ કે મોટા ભાગનું પાચન અને શોષણ ત્યાં જ થતું હોય છે. કોઈ પણ શાકાહારી પ્રાણીનું પાચનતંત્ર તેના કરોડસ્તંભ કરતાં લગભગ ૧૨ થી ૧૬ ગણું લાંબું હોય છે, જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓનું પાચનતંત્ર તેમના કરોડસ્તંભ કરતાં માત્ર ત્રણ ગણું લાંબું હોય છે. આપણા પાચનતંત્રની લંબાઈ આપણા કરોડસ્તંભની લંબાઈ કરતાં ૧૨ ગણી હોય છે. જો સડી રહેલાં પ્રાણીના માંસ કે ઉત્પાદનોને આટલી લાંબી નળીમાંથી પસાર થવાનું હોય, તો કમનસીબે તેમાંથી છૂટાં પડતાં ઝેરી તત્ત્વો પણ શોષાઈ જાય છે, જેને કારણે આપણને મોટા આંતરડાનું કે અન્ય કૅન્સર થઈ શકે છે.



આપણે વનસ્પતિ ખાવા માટે સર્જાયા છીએ, પ્રાણીજ ઉત્પાદનો નહીં.

પાચનતંત્ર ઉપરાંત અન્ય પાસાં

આપણો ગળપણનો ચટાકો

સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાવા અંગે એક સૌથી મોટી મુશ્કેલી જે લોકોને નડતી હોય છે તે કેક અને પેસ્ટ્રી છોડવાની હોય છે. આપણે મનુષ્યોને ગળપણનો ચટાકો હોય છે તે તો સર્વવિદિત છે. તે કાંઈ આપણને લલચાવવાનો અને માંદા પાડવાનો કુદરતનો દુષ્ટ પ્રયત્ન નહોતો, પરંતુ જે વસ્તુઓ આપણા માટે ખોરાક તરીકે શ્રેષ્ઠ છે તેના તરફ આપણને આકર્ષવાનો પ્રયત્ન હતો; અને તે ખોરાક છે – ફળો. આજે આપણે સ્વાદમાં સારી લાગે એટલા માટે બધી જ વસ્તુઓને કૃત્રિમ રીતે મીઠી કરવાનું શીખી લીધું છે. જ્યારે આપણે રિફાઇન્ડ ખાંડનો ત્યાગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણી સ્વાદેન્દ્રિય વધુ તેજ થાય છે. ત્યાર બાદ આપણે ગાજર, વટાણા જેવાં શાકભાજીમાં અને ડુંગળી તથા બટાકા સુદ્ધાંમાં રહેલી મીઠાશનો સ્વાદ માણી શકીએ છીએ. ખોરાક ઘણો વધારે આનંદપ્રદ બની જાય છે. કુદરત નહોતી ઇચ્છતી કે તેઓ ગળ્યા ખોરાક તરફ આકર્ષાય, તેથી જ માંસાહારી પ્રાણીઓને ગળ્યા સ્વાદ માટેની સ્વાદેન્દ્રિય નથી હોતી. તેને બદલે ગંધની તીવ્ર ઇન્દ્રિય જેવી ખાસિયત તેમનામાં હોય છે, જેથી તેઓ તેમના શિકાર શોધી શકે.

કુદરતમાં, પૌષ્ટિકતા અને સ્વાદ સાથે સાથે જતાં હોય છે. તમે જે સફરજન ખાઓ છો તે જેટલું મીઠું અને સ્વાદિષ્ટ હોય તેટલી તેમાં વધારે પૌષ્ટિકતા હોવાની શક્યતા છે. સજીવખેતીથી ઉગાડેલાં ફળો અને શાકભાજી સ્વાદમાં વધુ સારાં હોય છે. એ જ રીતે જૂનાં ઉત્પાદનોની સાપેક્ષે તાજાં ઉત્પાદનો વધુ સારાં હોય છે. અહીં એ કહેવાની જરૂર નથી કે કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં રાખી મૂકેલો રસાયણોથી ઉગાડેલો ખોરાક ખાવાને બદલે કુદરતી રીતે ઉગાડેલો તાજો ખોરાક ખાવો વધુ સારું છે.

વિવિધ રંગોની પરખ

મનુષ્ય તરીકે આપણે વિવિધ રંગોની પરખ ધરાવીએ છીએ, જે એક એવી લાક્ષણિકતા છે જે મોટા ભાગનાં બીજાં પ્રાણીઓ પાસે હોતી નથી. આપણે મેઘધનુષના બધા જ રંગો જોઈ શકીએ છીએ અને તે આપણા માટે ફાયદાકારક છે કારણ કે મેઘધનુષના રંગોની જેમ રંગબેરંગી ખોરાક આપણા માટે શ્રેષ્ઠ છે. આપણે સ્વાભાવિકપણે જ તેજસ્વી, જીવંત રંગો તરફ આકર્ષાતા હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે શાક-માર્કેટમાં હોઈએ છીએ ત્યારે વિવિધ રંગોવાળા ફળો અને શાકભાજી આપણને ખરીદવાનું મન થાય છે. આપણે જ્યારે સારી રેસ્ટોરન્ટમાં જઈએ છીએ ત્યારે આપણે કોઈ પણ વસ્તુનો ઑર્ડર આપીએ, ખોરાકને ગાર્નિશિંગ કરીને દેખાવમાં વધુ આકર્ષક બનાવવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો મેળવવા માટે જુદા જુદા રંગનો ખોરાક ખાવા આપણે લલચાઈએ તે માટે આપણે વિવિધ રંગોની પરખ ધરાવીએ છીએ.

પૅકેજ ફૂડ બનાવનારા ઉત્પાદકો આ બાબત સારી પેઠે જાણતા હોય છે અને આ કીમિયાનો ઉપયોગ તેમનાં ઉત્પાદનો ખરીદવા માટે આપણને લલચાવવામાં કરતા જ હોય છે. જુદી જુદી ફ્લેવરવાળી પોટેટો ચિપ્સનો વિચાર કરો– બધી જ ચિપ્સ અલગ અલગ રંગોનાં પૅકેટ્સમાં ભરેલી હોય છે. જ્યારે આપણે આ ઉત્પાદનોના ડિસ્પ્લે તરફ જોઈએ તો આપણને સ્વાભાવિક જ તે બધું અજમાવવાનું મન થાય. અહીં એ કહેવાની જરૂર નથી કે આ બધો ખોરાક કુદરતી નથી અને તે આપણા ભોજનનો હિસ્સો બિલકુલ ન બનાવો જોઈએ.

પંજાઓ અને સાધનો

જે પ્રાણીઓ બીજાં પ્રાણીઓનું ભક્ષણ કરતાં હોય તેઓ તેમની પોતાની શરીરરચના થકી શિકારને મારવા, ચીરવા અને પચાવવા માટે જરૂરી શારીરિક ખાસિયતો ધરાવતાં હોય છે. માંસાહારી અને મોટા ભાગનાં મિશ્રાહારી પ્રાણીઓ જેવા પંજાઓ કે નહોર આપણે ધરાવતા નથી, કે જેનાથી આપણે બીજા પ્રાણી પર હુમલો કરી શકીએ. આપણાં જડબાં તેમને બચકાં ભરવા માટે પૂરતાં પહોળાં ખૂલતાં પણ નથી. જે બધાં શિકારી પ્રાણીઓમાં હોય છે તેવી રાત્રે જોઈ શકવાની તીવ્ર દૃષ્ટિ મનુષ્યોમાં હોતી નથી. શિકાર કરવા માટેનાં શરીરનાં કોઈ અંગ-ઉપાંગ વિના જે પ્રાણીઓ ખાવાનું આપણે શીખી લીધું છે, અને જેનું માંસ આપણે ચાખી લીધું છે તેમના પર હુમલો કરવા અને તેમને મારી નાંખવા માટે આપણે સાધનો જોઈએ. તેથી, પ્રાણીઓને ખાવા એ આપણા માટે કુદરત નિર્મિત બાબત નથી, પરંતુ, આપણે જાતે શીખેલી બાબત છે.

બીજાં પ્રાણીઓને ખાનારાં મોટા ભાગનાં પ્રાણીઓ તેમને લગભગ આખાં જ ખાઈ શકવા માટે સક્ષમ હોય છે. કોઈ ઉંદર કે ખિસકોલીને ખાતી બિલાડી જે-તે પ્રાણીને આખું જ– પગથી માથા સુધી– ખાઈ જાય છે, પાછળ કાંઈ જ છોડતી નથી– ચામડી, વાળ, હાડકાં– કશું પણ નહીં. કોઈ સિંહ જ્યારે ઝીબ્રાને કે સાબરને ખાય છે, તે તેનો દરેક ભાગ ખાઈ જવા માટે સક્ષમ હોય છે. કહેવાનો મતલબ એ છે કે કોઈ પણ મારણ સમગ્ર કુટુંબ દ્વારા ભાગ પાડીને ભલે ખવાતું હોય પરંતુ તેનો દરેક ભાગ શિકારી પ્રાણી ખાઈ શકે છે.

જો એમ ન હોત તો, જે રાત્રે રખડતી બિલાડીઓ અને કૂતરાંઓએ ઉજાણી કરે, તેના પછીની દરેક સવારે આપણે કેટલાં ઉંદરો અને છછુંદરોનાં હાડપિંજર અને ખાલ જોતા હોત તેની કલ્પના કરો. માત્ર જ્યારે કોઈ મોટું પ્રાણી મરી જાય છે અને તેને ગીધ અને ઝરખ જેવાં પર્યાવરણના સફાઈ કામદાર ગણાતાં (Scavengers) નાનાં પક્ષી-પ્રાણીઓ દ્વારા ખાઈ જવામાં આવે છે ત્યારે જ હાડપિંજર બાકી રહેતું હોય છે.

આપણે જ્યારે કોઈ પ્રાણી ખાઈએ છીએ ત્યારે મોટા ભાગે ચામડી, પીંછા કે ભીંગડાં તથા હાડકાં કાઢી લઈએ છીએ, ચપ્પુ વડે તેને ચીરી નાંખીએ છીએ, અંદરના ભાગને ચોખ્ખો કરીએ છીએ પછી તેને ખાવાલાયક બનાવવા તથા આપણે માંદા ના પડી જઈએ તે માટે તેને રાંધીએ છીએ. આપણી સ્વાદેન્દ્રિયને વધારે અનુકૂળ આવે તેવું બનાવવા આપણે વનસ્પતિ-સૃષ્ટિમાંથી જ જુદી જુદી સામગ્રીથી તેને મસાલેદાર બનાવીએ છીએ, જેમ કે ડુંગળી તથા લસણ, રાઈ તથા ટામેટાંનો કેચ-અપ, તેલ, મસાલાઓ અને બીજું ઘણું બધું. ત્યાર બાદ તેને વનસ્પતિ આધારિત બીજા ખોરાક સાથે ખાઈએ છીએ, જેમ કે ભાત, રોટલી અથવા શાકભાજી પણ. કોઈ સાચા મિશ્રાહારી કે માંસાહારી પ્રાણીએ તેમના કુદરતી ખોરાકની આટલી હદ સુધી સૂગ રાખવાની જરૂર નથી હોતી.

આપણા માટે અનુકૂળ ના હોય તેવો ખોરાક ખાવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. એટલું માત્ર જ નથી, પરંતુ આપણે ઘણી વાર આપણાં પાલતું પ્રાણીઓને પણ તેમના માટેનો ના હોય તેવો ખોરાક આપતા હોઈએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, પાળેલાં કૂતરાં અને બિલાડીઓને ગાયનું માંસ ખવડાવતા હોઈએ છીએ. તેમાંથી કેટલાં કૂતરાં અને બિલાડીઓ ગાય અને ભેંસનો કુદરતી રીતે શિકાર કરી શકે છે? ભલે બિલાડીઓ અને કૂતરાં માંસાહારી છે, પરંતુ તેઓ અમુક ચોક્કસ જ ખોરાક ખાતાં હોય છે. કુદરતી રીતે તેમને અનુકૂળ ના હોય તેવું ભોજન તેમને આપવું એ તેમના માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ન હોઈ શકે. મને યુ.એસ.ના મારા દર્દીઓમાંના એક યાદ છે, જે ગૌરવભેર કહેતા કે તેમણે કૂતરા-બિલાડાનું ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળું ભોજન વ્યાપારિક ધોરણે તૈયાર થઈ શકે તે માટે જંગલી બળદ ઉછેર્યા છે. આ એક ભૂલ છે, કારણ કે સૌથી

પહેલાં તો જંગલી બળદ એ કૂતરા કે બિલાડીનો કુદરતી ખોરાક જ નથી. કૂતરાં કે બિલાડીઓ આટલા કદાવર પ્રાણીને જંગલમાં તેમની પોતાની રીતે ન મારી શકે. પરંતુ આપણામાંથી જૂજ લોકો આના વિશે વિચાર કરવા માટે અટકે છે, તેથી જંગલી બળદનું માંસ મોંઘા ભાવે કૂતરાના ખોરાક તરીકે સહેલાઈથી વેચાતું હોય છે.

આપણા આજના આધુનિક સમાજમાં, આપણે આપણી જાતને કુદરતથી દૂર કરી દીધી છે અને આપણા ખોરાકના સ્રોતોથી વિમુખ થઈ ગયા છીએ. આપણે શું ખાઈએ છીએ અને શું કરીએ છીએ તેના વિશે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. આજે આપણે આપણો ખોરાક મેળવવા માટે જેમને ઉછેરીએ છીએ તેવાં મૂળભૂત શાકાહારી પ્રાણીઓને પણ મિશ્રાહારી અને ક્યારેક તો પોતાની જાતિનું જ માંસ ખાતાં કરી દીધાં છે. હું તમને સમજાવું. આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલાં ગાય, ભૂંડ, મરઘી અને અન્ય પ્રાણીઓને તેમનો ઝડપથી વિકાસ કરવા, પૈસા બચાવવા અને વધુ નફો રળવા માટે આપણે કતલખાનાની આડપેદાશ અને સૂકવેલી માછલીનો પાવડર ખવડાવીએ છીએ. કતલખાનાની આડપેદાશો અને કોમર્શિયલ ફિશિંગ નેટમાં પકડાઈ જતી 'ન જોઈતી' માછલીઓ (by catch) નિયમિતપણે (બીજા સ્વરૂપમાં ફેરવનારા) રેન્ડરિંગ પ્લાન્ટમાં મોકલી આપવામાં આવે છે, જ્યાં તેને પ્રાણીઓના સૂકા ખોરાકમાં ફેરવી નાંખવામાં આવે છે અને પછી પાલતું પ્રાણીઓની ખાદ્યસામગ્રીમાં ઉમેરી દેવામાં આવે છે. આજે તેનાં દુઃખદ પરિણામો જોઈ શકાય છે. મૅડકાઉ નામનો રોગ અને તેનું મનુષ્યમાં જોવા મળતું સ્વરૂપ Creutzfeld Jacob Syndrome એ આપણી આહાર-શૃંખલાનાં પ્રાણીઓને એવો ખોરાક આપવાની કેટલીક અસરો જ છે, જે તેમના માટે યોગ્ય નથી. (આના વિશે અને આપણી હાલની આદતો વિશે વધુ સમજવા માટે તમે અમેરિકાના માંસ તથા દૂધના ઉત્પાદક ખેડૂતમાંથી સામાજિક કાર્યકર બનેલા હોવાર્ડ લેમેનના 'Mad Cowboy ' અને 'No More Bull ' નામનાં બે પુસ્તકો જોઈ શકો છો.)

શાકાહારી તરીકે આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા અને આદતો

ટોળાં અને જૂથો

બીજાં શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ આપણે ટોળામાં રહેતાં પ્રાણીઓ છીએ. બીજા બધા જ કરતા હોય તેવું કરવાનું આપણને ગમે છે, પછી ભલે તે ફૅશનની વાત હોય કે આપણી ખાવાની આદતોની વાત. આપણે કબીલાઓમાં, નગરોમાં અને શહેરોમાં વસીએ છીએ. માંસાહારી પ્રાણીઓ મોટા ભાગે એકલાં અથવા ખૂબ જ નાની સંખ્યામાં સાથે રહેતાં હોય છે. આપણો સમાજ એ આપણી ખાવાની આદતો બદલવામાં એક બહુ મોટું વિઘ્ન છે. જો બધા જ લોકોએ બદલાવાનું હોત તો તે સહેલું હોત, પરંતુ બાકીના બધા કરતાં અલગ થવું એ ઘણા બધા માટે પડકારરૂપ હોય છે. ભારતને ડાયાબીટીસ-મુક્ત કરવું અઘરું છે તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે મોટા ભાગના લોકો તેમની ખાવાની આદતો બદલવાનો વિરોધ કરે છે. આપણે મોટા ભાગનો સમય ટોળાને અનુસરતા હોઈએ છીએ.

ભોજનનું પુનરાવર્તન

જો તમે કોઈ ઘોડાને કે ગાયને ગોચરમાં છોડી દો તો તેઓ આખો દિવસ થોડું થોડું ઘાસ ચર્યા કરશે. આ બાબતમાં આપણે પણ એવા જ છીએ. શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ આપણે આખો દિવસ ખાધા કરીએ છીએ. સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, રાતનું વાળું, વચ્ચે થોડોક નાસ્તો. બીજી તરફ, માંસાહારી પ્રાણીઓ તેમ કરતાં નથી. તેઓ શિકાર કરે છે, તેમનું

મારણ ખાય છે અને પછી આરામ કરે છે, ઘણી વાર તો બીજા શિકાર સુધી પણ આરામ કરતાં હોય છે. જો આપણે માંસાહારી પ્રાણીઓને અનુકૂળ હોય તેવો ખોરાક ખાઈએ, અને તે શાકાહારી પ્રાણીઓ ખાય તેટલી વાર ખાધા રાખીએ, તો તમને નથી લાગતું કે તેનાથી સમસ્યાઓ ઊભી થશે?

બદલાતી જીવનશૈલી

હું તામિલનાડુના ગ્રામ્યવિસ્તારમાં આવેલા ઑરોવિલે ખાતે રહું છું. અહીં, પંદર વર્ષ પહેલાં સુધી તો, મરઘી અને બકરાં વેચવાવાળો માત્ર રવિવારે જ જોવા મળતો. ભારતની બીજી ઘણી જગ્યાઓએ પણ તેવું જ થતું હતું. ચાળીસ વર્ષ અગાઉ, પ્રૉસેસ કરેલું ચીઝ પ્રમાણમાં નવું હતું અને મોટા ભાગના લોકો તેની વાસને કારણે તેને પસંદ નહોતા કરતા. તેનાથી અગાઉની વાત કરીએ તો આશરે સાઠ વર્ષ પહેલાં ભારતમાં સુસંગઠિત દૂધ ઉધોગ અસ્તિત્વ નહોતો ધરાવતો. મુંબઈમાં, જ્યારે હું મોટી થઈ રહી હતી, ત્યારે ટૉન્ડ મિલ્ક (બહારથી આયાત થયેલ દૂધના પાવડરમાંથી ફરી બનાવવામાં આવતું દૂધ) મળતું હતું. પરંતુ તે માત્ર રાશનના કેન્દ્ર ખાતે જ મળતું અને તે પણ નક્કી કરેલ ક્વૉટા-જથ્થા પ્રમાણે જ આપવામાં આવતું. તે સમયે મોટા ભાગના લોકો પાસે ફ્રિજ નહોતું અને લોકો ભાગ્યે જ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો વાપરતા. સિત્તેર વર્ષથી વધુ ઉંમર ધરાવતા મોટા ભાગના લોકો કહેશે કે તેમણે તેમના ઉછેર દરમ્યાન ભાગ્યે જ થોડું દૂધ પીધું હતું, સિવાય કે તેઓ ગામડામાં રહેતા હોય અને તેમની પાસે તેમની પોતાની ગાય હોય. આપણે કલ્પના કરી શકીએ તેના કરતાં વધારે ઝડપથી આપણો રોજિંદો ખોરાક બદલાઈ રહ્યો છે! હવે માંસ અને ચિકન આપણા રોજિંદા આહારનો હિસ્સો બની ગયા છે અને તે હવે માત્ર ખાસ પ્રસંગોએ જ પીરસાતાં હોય તેવું નથી રહ્યું. દૂધ અને ચીઝ મોટા ભાગના ઘરોમાં મુખ્ય આહાર છે અને ચીઝ ન પીરસતી હોય તેવી રેસ્ટોરન્ટ શોધવી અઘરી છે. ખરેખર તો હવે દૂધનાં ઉત્પાદનો ન ધરાવતું હોય તેવું ભોજન ભારતીય રેસ્ટોરન્ટમાં મેળવવું મુશ્કેલ છે.

પશ્ચિમના દેશો આનાથી પણ ઘણા મોટા પડકારનો સામનો કરી રહ્યા છે. માત્ર ચાલીસ વર્ષ પહેલાં, યુરોપની મોટા ભાગની હોટલોમાં કોન્ટિનેન્ટલ નાસ્તો આપવામાં આવતો. તેમાં ચા અને કૉફી તથા ફળોનો રસ અથવા ફળનો સમાવેશ થતો. આ ઉપરાંત બ્રેડરોલ કે ટોસ્ટ પણ બટર અને જામ સાથે રહેતા. આજે આવી ખૂબ નાની હોટલો પણ બુફે બ્રેકફાસ્ટ પીરસે છે, જેમાં યોગર્ટથી માંડીને ચીઝ, સૉસેજિઝથી માંડીને કોલ્ડ-કટ્સની બધા જ પ્રકારની માંસની પેદાશો અને બધાં જ પ્રકારનાં ઇંડાં–બાફેલાં, ભુર્જી, અને આમલેટ–નો સમાવેશ થાય છે. આપણા સૌની ખાવાની રીત અત્યંત બદલાઈ ગઈ છે. પચાસ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના ઘણા યુરોપિયનો તમને કહેશે કે જ્યારે તેઓ યુવાન હતા, ત્યારે શુક્રવારે માછલી હોય અને રવિવારે માંસ, બસ એટલું જ હોય. અત્યારે તો સવારના નાસ્તાથી માંડીને દરેક ભોજનમાં માંસ હોય છે.

આપણે માનવજાતિના ઇતિહાસમાં હૃદયરોગ, ડાયાબીટીસ અને કૅન્સરના સૌથી મોટા વાવરનો (epidemic) સામનો કરી રહ્યા છીએ – જે મટાડી શકાય છે, જો આપણે ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં શું બદલાયું છે તેના તરફ નજર નાંખીએ તો. શું આપણા ખોરાકના બદલાવ સાથે તેને કોઈ સંબંધ હોઈ શકે?

આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા

હવે આપણે બીજાં પ્રાણીઓથી જેમ આપણી પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણાથી નથી ખાતા.

આપણાં માતાપિતા અને સમાજ શું ખાવું જોઈએ તે આપણને શીખવે છે. ખોરાક અંગે ખોટી માન્યતાઓ ઊભા કરવામાં અને ફેલાવવામાં જાહેરાતો ખૂબ જ મોટો ભાગ ભજવે છે. એક વાર આપણે આ બાબત સ્વીકારી લઈએ પછી આપણા મોંઢામાં કોઈ પણ વસ્તુ મૂકતાં પહેલાં આપણે વિચાર કરીશું અને ચકાસીશું કે તે આપણા શરીરને લાયક છે કે નહીં.

ભૂતકાળના ઘણા વિચારકો – પ્લુટાર્ક અને સોક્રેટિસથી માંડીને થૉમસ એડિસન, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શો, ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝર અને ડૉ. બેન્જામીન સ્પોક – પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોથી દૂર રહ્યા છે. પરંતુ ટોળું તેનાથી ઊંધી દિશામાં જવાનું પસંદ કરે છે!

કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ખોરાક પાછળનો તર્ક

કુદરતમાં રહેતાં મોટા ભાગનાં પ્રાણીઓ તંદુરસ્ત હોય છે કારણ કે તેઓ તેમની શરીરરચનાને અનુકૂળ આવે તેવો ખોરાક ખાય છે. મનુષ્ય સંશોધન કરનાર છે. આપણે આકાશમાં પક્ષીઓને જોયાં અને આપણને ઊડવાની ઇચ્છા થઈ, અને આજે આપણી પાસે વિમાનો છે. આપણે જળચર પ્રાણીઓ જોયાં અને આજે આપણે વહાણો વડે દરિયો સર કરી લીધો છે. આપણે માંસાહારી પ્રાણીઓ જોયાં અને આપણને શિકાર કરવાની ઇચ્છા થઈ. અહીં સુધી બધું બરાબર હતું. આજે આપણે આ ગ્રહ પરના સૌથી મોટા શિકારી છીએ અને ખરેખર તો, તે જ આપણો નાશ કરી રહ્યું છે. હૃદયરોગ, હાઇપર ટૅન્શન, ડાયાબીટીસ, કૅન્સર – આજના એક નંબરના બધા કાતિલ રોગો આપણી ખોરાકની ટેવો સાથે જોડાયેલા છે. આપણે તે બાબતે શું કરી શકીએ? આપણે આપણા 'પિતરાઇઓ', વાંદરા, ચિમ્પાન્ઝી જેવા આપણી નજીકના કુળના પ્રાણીઓનું નિરીક્ષણ કરીને અને તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે ખાઈને શરૂઆત કરી શકીએ!

એક વાંદરાની જેમ ખાવું

મનુષ્ય એક જ એવી જાતિ છે, જે ખાતાં પહેલાં તેમના ખોરાકની પૌષ્ટિકતા ઓછી કરવામાં કોઈ કસર રાખતી નથી. આપણે આ ઘણાં બધાં કારણોસર કરતા હોઈએ છીએ, પરંતુ મુખ્યત્વે ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા તથા તેને લાંબો સમય સાચવી શકાય તે માટે, શેલ્ફ લાઇફ વધારવા માટે કરતા હોઈએ છીએ, જેમાં ખાંડ, તેલ કે મેંદાનો સમાવેશ થાય છે. આપણે આવી અ-ખાદ્ય, 'ખોરાક નથી' તેવી વસ્તુઓથી એવા ટેવાઈ ગયા છીએ કે આપણે ઘણી વાર એમ જાણતા નથી હોતા કે તેના વિના કેવી રીતે જીવવું. કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક ખાવો એટલે મેંદાને, છડેલા પૉલિશ કરેલા સફેદ ચોખાને, તેલને અને ખાંડને ના પાડવી. તેનો અર્થ એ થયો કે જે પણ જગ્યાએ જરૂર ના હોય ત્યાં ફળોની અને શાકભાજીની છાલ પણ ઉતારવી નહીં. એટલે? અહીં આપણે વાંદરાનું નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. વાંદરાઓને પણ આપણી જેમ હાથ અને પગ હોય છે. તેઓ કેળાંની છાલ કાઢે છે પરંતુ ગાજર, સફરજન કે કાકડીની છાલ કાઢી શકતા નથી. એક વાંદરાને તેના કુદરતી રહેઠાણમાં તેલ કે ખાંડ મળતાં હોતાં નથી. તેથી, 'વાંદરાની જેમ ખાવું'– તેનો અર્થ એ થયો કે જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારો કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો અથવા ઓછામાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલો ખોરાક ખાઓ. ખોરાકમાંથી માત્ર એ જ ભાગ કાઢી નાંખો જે કોઈ વાંદરો પણ ફેંકી દેતો હોય.

જ્યારે આપણે ખોરાકને રિફાઇન કરીએ છીએ ત્યારે શું થાય છે?

આપણે ઘણી બધી રીતે ખોરાકને રિફાઇન કરતા હોઈએ છીએ. આ બધા જ કિસ્સાઓમાં ખોરાકને વધારે પોચો, લીસો અને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે– જાણે નાનાં શિશુઓના ખોરાક જેવો બનાવવા માટે– રેસા કાઢી નાંખવામાં આવે છે. વનસ્પતિના મોટા ભાગના રેસા તેની છાલમાં આવેલા હોય છે અને તેની બરાબર નીચે મોટા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો રહેલાં હોય છે.

મોટા ભાગનું પોષણ નાશ પામે છે

જોન રોબિન્સના પુસ્તક 'Food Revolution 'માં આપેલા આ ચાર્ટનું જ ઉદાહરણ લઈએ(1) , જે ઘઉંના લોટને રિફાઇન્ડ કરીને મેંદામાં ફેરવવામાં આવે છે ત્યારે આપણે જે પોષક તત્ત્વો ગુમાવીએ છીએ તેની ટકાવારી દર્શાવે છે. આ પ્રક્રિયામાં– જેમાં બહારનું પડ કાઢી નાંખવામાં આવે છે તેમાં– આપણે ૨૫ ટકા પ્રોટીન અને ૯૦ ટકા રેસા તો ગુમાવીએ જ છીએ, પરંતુ મોટા ભાગનાં બીજાં પોષક તત્ત્વો પણ ૫૦ ટકાથી વધુ પ્રમાણમાં ગુમાવી દઈએ છીએ.

પોષક તત્ત્વ	% નાશ પામે
વિટામિન E	૯૫%
વિટામિન B6	૮૪%
રીબોફ્લાવિન (વિ. B2)	૮૧%
નિઆસિન (વિ. B3)	૮૦%
થિઆમિન (વિ. B1)	૭૪%
ફૉસ્ફરસ	૬૯%
પેન્ટોથેનિક એસિડ (વિ. B5)	૫૬%
પૉટેશિયમ	૫૦%
સેલેનિયમ	૫૨%

યાદ રાખો કે પોષક તત્ત્વો સાજા થવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે રેસા પેટ સાફ રાખવામાં. ડાયાબીટીસના રોગમાં આપણે સ્વાદુપિંડને સ્વસ્થ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. કુદરતી, પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો ખોરાક આપણા શરીરનાં પોષક તત્ત્વોને સાબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે. રેસા આપણને લાંબા સમય સુધી ધરાયેલા હોવાની લાગણી આપે છે અને પાચનતંત્રના માર્ગની સફાઈમાં મદદ કરે છે. જ્યારે આપણે આપણા ખોરાકને રિફાઇન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે તેમાંથી પોષક તત્ત્વો અને રેસા કાઢી નાંખીએ છીએ. પરિણામે, આપણે વધારે માત્રામાં ખોરાક ખાવો પડે છે.

રેસા નથી, તો ઓછું ધરાશો

શું તમે નોંધ્યું છે કે જ્યારે તમે કુદરતી, પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તમે જલદી ધરાઈ જાઓ છો? ઉદાહરણ તરીકે ઘઉંના લોટની બ્રેડની બે સ્લાઈસથી તમારું પેટ એટલું ભરાઈ જશે જેટલું મેંદાની બ્રેડની ચાર સ્લાઈસથી ભરાશે, ભલે બંનેની દરેક સ્લાઈસ સરખી કૅલરી ધરાવતી હોય. તેથી તમે જ્યારે મેંદાની બ્રેડ ખાઓ છો ત્યારે છેવટે તો તમે વધારે કૅલરી લો છો કારણ કે તમારે ધરાઈને ખાવા માટે બમણી માત્રામાં ખાવું પડશે. ભાત માટે પણ તે સાચું છે. છડ્યા વિનાના ચોખાનો એક વાડકો ખાવો એટલે છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખાના બે વાડકા ખાવા. પરંતુ છડ્યા વિનાના ચોખાના એક વાડકામાં છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખાના એક વાડકા જેટલી માત્રામાં જ કૅલરી હોય છે.

ઉત્પાદકો માટે આ જ તો નફાનો મંત્ર છે, કારણ કે જ્યારે ખોરાક રિફાઇન કરવામાં આવે

છે કે પ્રૉસેસ કરવામાં આવે તો તમે તે બમણી માત્રામાં ખાઓ છો. તેનાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું થાય તેવો કોઈ ફાયદો થતો નથી અને ખોરાક કૅલરીમાં અને સ્થૂળતામાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. અહીં એ નોંધવું પણ અગત્યનું છે કે તમે જ્યારે છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખાને બદલે છડ્યા વિનાના ચોખા ખાઓ છો ત્યારે તમારું પેટ લાંબો સમય ભરેલું રહે છે. તેને પરિણામે નાસ્તા કરવાની ઇચ્છા ઓછી થઈ જાય છે, જેથી તમારી રોજ લેવાતી કૅલરીની માત્રા હજુ પણ ઓછી થઈ જાય છે.

રેસા આપણને કૅલરી વિનાનો મોટો જથ્થો પૂરો પાડે છે. આપણાં શરીરમાં રેસાનું પણ એક મહત્ત્વનું કાર્ય હોય છે. તેનાથી આંતરડામાં પૂરતો જથ્થો બને છે, કબજિયાત થતી અટકે છે અને આંતરડાની અંદરની ખોરાકની અંતરાય વિનાની સરળ ગતિ જળવાય છે. આજે રિફાઇન્ડ અને પ્રાણીજન્ય ખોરાકના વધારે પડતા વપરાશને લીધે કબજિયાત એ સર્વસામાન્ય સમસ્યા બની ગઈ છે, જ્યારે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય આહારથી કબજિયાત થવી લગભગ અશક્ય છે.

ક્યારેક આપણે ખોરાકને એવી રીતે રિફાઇન્ડ કરતા હોઈએ છીએ કે તેનાથી એટલું બધું નુકસાન ન થાય. પરંતુ, આવો ખોરાક પણ જે મૂળ કુદરતી ખોરાકમાંથી બનાવવામાં આવ્યો છે તેના જેટલો સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી હોતો. દા.ત. ફળોનો રસ. રસની એક વિશેષ ફ્લેવર (સ્વાદ અને સુગંધ) હોય છે, એનો અર્થ એ થયો કે તેમાં ઘણાં પોષક તત્ત્વો હજુ પણ ઉપલબ્ધ હોય છે અને તે સ્વાદિષ્ટ પણ હોય છે. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે આપણે તેને ખૂબ જ વધારે માત્રામાં પી શકીએ છીએ, કારણ કે તેમાંથી રેસા કાઢી નાંખવામાં આવ્યા હોય છે અને તેને પીવો હવે વધારે સરળ હોય છે. આમ, જો આપણે આખું ફળ ખાવાનો આગ્રહ રાખ્યો હોત તો જેટલી કૅલરી મળત તેના કરતાં તે જ ફળના રસમાં આપણે વધારે કૅલરી મેળવીએ છીએ. આ બાબત કૅન્સરના રોગ કે તેના જેવી કોઈ પરિસ્થિતિ માટે ઉપયોગી છે, જ્યારે ખોરાક ખાવો વધારે મુશ્કેલ હોય છે કે જ્યારે ખૂબ જ વધારે માત્રામાં પોષક તત્ત્વોની ઝડપથી જરૂર હોય છે. પરંતુ તેની કૅલરીની ઊંચી માત્રાને લીધે ડાયાબીટીસ માટે તો તે ખાસ નુકસાનકારક જ છે.

રિફાઇન કરવાથી ખોરાક બેસ્વાદ થઈ જાય છે

પોષણ અને સ્વાદિષ્ટતા સાથે સાથે જતાં હોય છે. પોષક તત્ત્વો તેની પોતાની એક ખાસ ફ્લેવર ધરાવતાં હોય છે. કુદરતી, કોઈ પણ પ્રૉસેસ કર્યા વિનાના ચોખા તથા ઘઉં, બીટ, શેરડી, ફળો, મગફળી તથા તલ જેવાં તેલીબિયાં અને નારિયેળને તેમની પોતાની વિશિષ્ટ ફ્લેવર હોય છે. આ બધામાંથી ઉત્પન્ન થતી રિફાઇન્ડ પેદાશોમાંથી આ ફ્લેવર દૂર થઈ જાય છે. આ પેદાશો આટલી બધી પ્રચલિત હોવાના કારણોમાંનું એક કારણ તે પણ છે. છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખા એ ભોજનનો એક સારો મહત્ત્વનો ઘટક છે, કારણ કે તેને ભાગ્યે જ તેનો પોતાનો કોઈ સ્વાદ હોય છે, તેથી તે તેની સાથે પીરસાતી ગ્રેવીના સ્વાદને બદલતા નથી. તેને છડ્યા વિનાના ચોખાના આરોગ્યવર્ધક સ્વાદ સાથે સરખાવો. એ જ રીતે, સેન્ડવીચમાં વપરાતી મેંદાની બ્રેડ તેની અંદર બધું ભરવા માટે કામ લાગે છે. તેનો ભાગ્યે જ આખા ધાનની કે ઘઉંના લોટની બ્રેડ જેવો સ્વાદ હોય છે. કોઈ પણ વસ્તુમાં ખાંડ ઉમેરવાથી મીઠાશ વધે છે અને સ્વાદ બદલાતો નથી. પરંતુ ખજૂર, કિસમિસ કે બીટને તેમના પોતાના ખાસ સ્વાદ હોય છે. રિફાઇન્ડ તેલમાં તળાયેલા ખોરાકને જે તેલીબિયાંમાંથી તે તેલ બન્યું છે તેની સાથે કોઈ સામ્યતા હોતી નથી. તમે કોઈ તળેલા ખોરાકને માત્ર ચાખીને નહીં કહી શકો કે તે કયા તેલમાં તળાયો છે. તમે એક રિફાઇન્ડ તેલને બીજા રિફાઇન્ડ તેલથી તેના સ્વાદ પરથી અલગ પણ નહીં પાડી

શકો.

રિફાઇન્ડ ખોરાક લાંબો સમય ટકે છે

ખાંડ, તેલ, મેંદો તથા છડેલા ને પૉલિશ કરેલા ચોખા, તે જે વનસ્પતિમાંથી બનાવવામાં આવ્યા હોય છે, તેના કરતાં વધુ લાંબો સમય સચવાય છે અને ઉપયોગ પણ લાંબા સમય માટે કરી શકાય છે. પરંતુ આપણને તેમાં રસ ના હોવો જોઈએ. હકીકતમાં આપણને આપણું પોતાનું આયુષ્ય લાંબું કરવામાં રસ હોવો જોઈએ, જેમાં આવો ખોરાક તેની કૅલરીની ઊંચી માત્રાને લીધે તથા પોષક તત્ત્વોના અભાવને લીધે આપણા કોઈ કામનો નથી.

કુદરતમાં કોઈ પ્રાણી વાસી, ઊતરી ગયેલો ખોરાક ખાતું નથી. જીવજંતુને પણ પોષક તત્ત્વો વિનાના ખોરાકમાં રસ નથી હોતો. પરંતુ વેપાર માટે તે વધારાનો નફો આપતી વસ્તુ છે કારણ કે આવો માલ ઘણા લાંબા સમય સુધી સાચવી શકાય છે.

કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો કે ઓછામાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલો ખોરાક ખાવાના બમણા ફાયદા છે:

- જ્યાં સુધી શરીરની પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત પૂરી નથી થતી, ત્યાં સુધી આપણને ભૂખ લાગેલી રહે છે. જો આપણે પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાક લઈએ તો ધરાઈને ખાવા માટે આપણને ઓછી માત્રામાં ખોરાકની જરૂર પડે છે.
- આપણા જઠરની એક નિશ્ચિત ક્ષમતા હોય છે. જો આપણે રેસા વધારે ખાઈએ તો આપણને ઓછી કૅલરી ખાઈને પણ સંતૃપ્તિનો અનુભવ થશે.

આ બાબત વિશે વિચાર કરો. કોઈક વાર એવું પણ બનતું હોય છે, જ્યારે બપોરના ભોજન માટે તમે બટાકાની વેફર્સનું પૅકેટ ખાધું. તેનાથી તમને ખૂબ વધુ માત્રામાં કૅલરી મળી હોવા છતાં એક પૅકેટ પૂરું કરીને તમે બીજું પૅકેટ પણ ખોલ્યું હોય છે. પરંતુ બીજા કોઈ દિવસે જ્યારે તમે બપોરના ભોજનમાં વધુ પ્રમાણમાં સલાડ ખાધું હોય તો ભાગ્યે જ એવું બને કે તમે બીજા સલાડનો ઑર્ડર આપ્યો હોય. સલાડ તમને બટાકાની વેફર્સના પૅકેટ કરતાં ઓછી કૅલરી આપશે છતાં તે તેમને ઘણાં વધારે પોષક તત્ત્વો અને રેસા આપશે અને તેથી તે વધુ સંતોષ આપનારું હોય છે અને તે તળેલા ખોરાકની જેમ વ્યસનકારક નથી હોતું.

દક્ષિણ ભારતમાં મેં ઘણી વાર લોકોને ખૂબ વધારે માત્રામાં છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખા ખાતા જોયા છે, જેની સાથે તેઓ ખૂબ ઓછી માત્રામાં સાંભાર કે શાકભાજી ખાતા હોય છે. છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખામાં પોષણ ઓછું હોવાને લીધે, તેઓ વધારે જથ્થામાં ખાઈને તેને સરભર કરે છે પરંતુ જો તેઓ તેમનો શાકભાજી તથા મસુરનો ખોરાક વધારે અને છડેલા, પૉલિશ કરેલા ચોખાને બદલે છડ્યા વિનાના (પૉલિશ કર્યા વિનાના) ચોખા ખાય તો શરીરને જોઈતી ખોરાકની માત્રા સારી એવી ઓછી થઈ જાય.

છાલ કાઢી નાંખવી

જ્યારે આપણે ફળો અને શાકભાજીની છાલ કાઢી નાંખીએ છીએ ત્યારે ઘણાં બધાં પોષક તત્ત્વો ગુમાવતાં હોઈએ છીએ. આ છાલ કાઢી નાંખવાની આદત એ બદલાવ માટેની સૌથી અઘરી બાબતોમાંની એક છે. કદાચ ડુંગળી અને લસણ સિવાય લગભગ કોઈ પણ શાકભાજીની છાલ ન કાઢવી જોઈએ. સાચું કહીએ તો જેની છાલ કાઢવા સાધનની જરૂર પડતી હોય તેવી કોઈ પણ ચીજની છાલ કાઢવી નહીં. (વાંદરાવાળો નિયમ યાદ છે?) નોલ

ખોલ (જે ગાંઠ કોબી, Kohlrabi અને Wild Cabbage તરીકે પણ ઓળખાય છે) જેવાં શાકભાજી કે જેમની છાલ જાડી અને રેસાવાળી તથા ક્યારેક ખાઈ ન શકાય તેવી હોય, તેની છાલ આપણાં દાંત અને આંગળીઓ વડે કાઢી શકાય. આપણા શરીરમાં તે કાઢવા માટેનાં સાધનો પણ છે. આપણી પાસે અનાનસ જ એક એવું ફળ છે, જે વાંદરો સહેલાઈથી ખાઈ શકતો નથી. તેની છાલ કાઢવાની જરૂર પડે છે. જેકફ્રૂટ બીજું એવું ફળ છે. જો કે એ રસપ્રદ વાત છે કે આ બંને ફળો બીજાં બધાં ફળો કરતાં ઊંચી ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ધરાવે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે બીજું કોઈ પણ ફળ બરાબર છે પરંતુ વધારે પડતું અનાનસ કે જેકફ્રૂટ સલાહભર્યું નથી.

જો ખોરાક કુદરતી, સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલો ના હોય તો શું કરવું?

જ્યારે આપણે છાલ કાઢવાની વાત કરીએ ત્યારે એક પ્રશ્ન ઘણી વાર ઉદ્ભવતો હોય છે, "જો ફળો અને શાકભાજી કુદરતી, સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલાં ન હોય તો શું કરવું? તો પછી તેની છાલ કાઢવી જોઈએ?" એવી ગેરમાન્યતા છે કે જંતુનાશકો ઉત્પાદનની છાલમાં જ આવેલા હોય છે, જ્યારે હકીકતે તેનાથી વિરુદ્ધની બાબત સાચી છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે જંતુનાશકો નારિયેળના ઝાડના નીચેના ભાગમાં, મૂળમાં છાંટવામાં આવે છે, ત્યારે તમને તેના પાણીમાં પણ તે જોવા મળશે. તમે છાલ ઉતારીને જંતુનાશકોથી બચી નહીં શકો, પરંતુ તમે માત્ર ખોટી માન્યતામાં જ રહેશો કે તમે તેનાથી બચી ગયા છો. જો કે કુદરતી, સજીવ ખેતીની પેદાશો વાપરવી વધારે સારું છે જ, પરંતુ જો તેને ના વાપરતા હો તો પણ છાલ ન ઉતારવી અને તેને પાણીથી સારી રીતે ધોઈ નાંખવી વધારે સારું છે જ.

કાપતાં પહેલાં ધોઈ કાઢો

બીજો અગત્યનો નિયમ છે પોષક તત્ત્વો ન ગુમાવવા હોય તો સમારતાં, કાપતાં પહેલાં તેને સારી રીતે ધોઈ નાંખો. કાપ્યા પછી ધોવાને કારણે બધાં જ પોષક તત્ત્વો ધોવાઈને બહાર નીકળી જાય છે. આ બાબતને સમજાવતો એક પ્રયોગ અહીં દર્શાવું છું. તાજાં, કુદરતી, સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલાં ગાજર લો અને તેને સારી રીતે ધોઈ કાઢો. તેને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી દો. હવે પહેલા ભાગની છાલ કાઢ્યા વિના તેને છીણી નાંખો. તેનો સ્વાદ ચાખો. હવે બીજા ભાગની છાલ કાઢી નાંખો, તેને છીણી નાંખો અને તેનો સ્વાદ ચાખો. છેવટે છેલ્લા ભાગની છાલ કાઢી નાંખો, તેને છીણી નાંખો અને પીવાના પાણીના ગ્લાસમાં નાંખી દો. તેને એક મિનિટ માટે એમ જ રહેવા દો અને પછી બહાર કાઢીને તેનો સ્વાદ ચાખો. તમે જોઈ શકશો કે સ્વાદ અને તેને સાથે પોષક તત્ત્વોની માત્રા પણ દરેક પ્રક્રિયાથી ઓછી થતી જાય છે.

ખાંડ વિશેનું સત્ય

તે દરેક જગ્યાએ, બધા ખોરાકમાં છે

ડાયાબીટીસના દર્દી તરીકે આપણે બધાં જ પ્રકારનાં રિફાઇન્ડ ઉત્પાદનોથી દૂર રહેવું જોઈએ, ખાંડથી પણ. આપણે તૈયાર ખોરાકથી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છીએ કે ક્યારેય આપણે એવો વિચાર નથી કરતા કે તે કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે. મોટા ભાગનાં ઉત્પાદનોમાં ખાંડનો ઉપયોગ થયો હોય છે. જ્યારે હું દર્દીઓ સાથે વાત કરતી હોઉં, ત્યારે તેઓ ઘણી વાર મને કહે છે કે તેઓ ભાગ્યે જ ખાંડ લે છે. પરંતુ અજાણપણે, તે તેનો ઉપભોગ કરતા જ હોય છે કારણ કે તે દરેક જગ્યાએ જોવા મળે છે, વપરાય છે.

જામ, જ્યૂસ, આઇસક્રીમ, બિસ્કિટ, મીઠાઈ, પેસ્ટ્રી અને ચૉકલેટ જેવા ગળ્યા ખોરાક કે જેમાં ખાંડના ઉપયોગ અંગે આપણને ખ્યાલ છે, તે ઉપરાંત, ખાંડ બીજા ઘણા ખોરાકમાં પણ ભળી જતી હોય છે, જે અંગે આપણે સભાન હોતા નથી, જેમ કે સલાડ ડ્રેસિંગ, બ્રેડ, જુદી જુદી ફ્લેવરવાળી પોટેટો ચિપ્સ, ટોમેટો કેચ-અપ, સ્વાદિષ્ટ યોગર્ટ, ટીનમાં પૅક કરાયેલ ફળો, ઠંડાં પીણાં, એનર્જી-બાર, મગફળીમાંથી બનતું માખણ, નાસ્તા માટેના સિરિઅલ્સ અને બીજા ઘણા બધા.

લોકો તેમના ખાંડના વપરાશ બાબતે સજાગ થઈ ગયા હોવાથી અને ઉત્પાદનો પરનાં લેબલ વાંચતા થઈ ગયા હોવાથી, ઉત્પાદકો પણ એક ડગલું આગળ વધ્યા છે. તેઓ હવે ઘટકોની યાદીમાં ખાંડના બીજા વૈકલ્પિક નામો વાપરવા માંડ્યા છે, જેમ કે ઈન્વર્ટેડ શુગર, કોર્ન શુગર, ડેક્સટ્રોઝ, સુક્રોઝ અને ફ્રુક્ટોઝ અને વધુ છેતરામણાં નામ પણ વાપરે છે, જેમ કે ઈવોપરેટેડ કેન જ્યૂસ, બ્રાઉન રાઇસ સિરપ તથા નેક્ટર, બીજાં પણ ઘણાં નામ વપરાય છે.

છેતરાશો નહીં. ખાંડ લગભગ બધાં જ પૅકેજ્ડ ફૂડમાં જોવા મળે છે. તે ખોરાકને વધુ આકર્ષક બનાવે છે અને પ્રિઝર્વેટિવ (લાંબો સમય સાચવનાર પદાર્થ) તરીકે પણ કામ કરે છે. આપણે એ સમજવું જોઈએ કે જે વસ્તુઓ ખોરાકને લાંબો સમય સાચવવામાં મદદ કરે છે તે આપણા સ્વાસ્થ્યને લાંબો સમય સાચવવામાં ખૂબ જ ઓછી મદદ કરે છે અને તેવી વસ્તુઓથી દૂર રહેવું જોઈએ.

જો તમે મોર્ગન સ્પરલોકની દસ્તાવેજી ફિલ્મ 'Supersize Me ' જોઈ હોય તો તમને ખબર પડશે કે મેકડોનાલ્ડ દ્વારા વેચાતી ફ્રાઈસ સિવાયની દરેક વસ્તુમાં ખાંડ હોય છે. અને જો તમે ફ્રાઈસ કેચ-અપ સાથે ખાતા હો તો તેમાં પણ તમે ખાંડ ખાઓ છો. કોકાકોલાનું ૩૦૦ મિ.લિ.નું એક કેન, કોક કંપનીના કહેવા મુજબ, સાત ચમચી ખાંડ ધરાવતું હોય છે. આજે એક સરેરાશ અમેરિકન વ્યક્તિ રોજની બાવીસ ચમચી ખાંડ ખાય છે.(2) ભારત પણ એ જ રસ્તા પર જઈ રહ્યું છે કારણ કે આપણે આપણાં શહેરોમાં અમેરિકાનાં ખોરાક અને કલ્ચર અપનાવી લીધાં છે.

ખાંડ વ્યસનકારક છે

ફળો જેવા આપણા માટે યોગ્ય ખોરાકનો આપણે વધારે ઉપયોગ કરવા પ્રોત્સાહિત થઈએ, તે માટે આપણે કુદરતી રીતે જ ગળપણ તરફ આકર્ષણ ધરાવતા હોઈએ છીએ. પરંતુ આપણે દરેક વસ્તુને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેને ગળી, મીઠી બનાવવાનું કૃત્રિમ રીતે શીખી લીધું છે. બાળકોને બહાર જમવું ગમે છે કારણ કે રેસ્ટોરન્ટ દરેક વસ્તુઓમાં ખાંડ નાંખે છે. પિઝામાં પણ ખાંડ હોય છે, સૉસમાં અને પિઝાના બેઝમાં– બંનેમાં હોય છે. ખાંડ બાળકોને અતિશય ચંચળ બનાવે છે અને મૂડમાં ઉતારચઢાવ પણ લાવે છે.

હકીકત એ છે કે ખાંડ વ્યસન લગાડનારી છે. જ્યારે આપણે ખાંડ ખાઈએ છીએ ત્યારે મગજના રિવોર્ડ અને હેપીનેસ સેન્ટર્સને (મગજના અમુક ભાગો) નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરતાં ન્યૂરોટ્રાન્સમિટર (મગજના એક પ્રકારના અંતઃસ્રાવો) આપણા મગજમાં છૂટા પડે છે અને આપણને સુખની, મજાની એક લાગણી થાય છે– આ લાગણી કોઈ વ્યસનીને નાર્કોટિક ડ્રગ્ઝથી થતી લાગણી જેવી જ હોય છે. આપણું મગજ યંત્રવત્ જ ડોપામાઇન છૂટો પાડતી ક્રિયાઓને ઝંખ્યા કરે છે. કોઈ પણ વ્યસન પાછળનું આ કારણ છે. અને પછી બધાં જ વ્યસનોની જેમ, એટલી જ મજા ફરી ને ફરી મેળવવા માટે વપરાશ વધારવો પડે છે. આવી રીતે જ આપણે ખાંડ અને બીજા જંક ફૂડ ખાવાના ચક્રમાં ફસાઈ જઈએ છીએ અને આપણને

ખબર પણ નથી પડતી.

કૃત્રિમ ગળપણ (**Artificial Sweeteners**) વધારે ખરાબ છે

સ્વાભાવિકપણે જ ખાંડને બદલે કૃત્રિમ રીતે ગળપણ વધારનારા પદાર્થો (Sweetners) ન વાપરવા જોઈએ, જે નર્યાં રસાયણો જ હોય છે. તેમાંથી ઘણાં બધાં પ્રબળ કૅન્સરકારક હોય છે અને તેઓ ડાયાબીટીસ ઘટાડવા માટે કાંઈ જ કરતાં નથી. ગળપણ વધારનારા કૃત્રિમ પદાર્થો, આપણને ગળપણના સ્વાદનો અનુભવ થવાની શરૂઆત થાય તે લેવલને (threshold for sweet taste) પણ ઊંચે લઈ જાય છે. આ પદાર્થો આપણું વ્યસન કે તેમના પરના અવલંબનને ઘટાડવા માટે ભાગ્યે જ કાંઈક કરે છે.

જ્યારે આપણે ખાંડ ખાવાનું બંધ કરીએ છીએ ત્યારે ગળપણના સ્વાદનો અનુભવ થવાની શરૂઆત થાય તે લેવલ નીચું આવે છે. હવે આપણે ફળોમાં અને શાકભાજી સુદ્ધાંમાં રહેલી મીઠાશનો સ્વાદ માણી શકીએ છીએ. વટાણા, ગાજર અને ડુંગળી પણ મીઠાં લાગવા માંડે છે. મીઠાઈઓ સૂકા મેવામાંથી બનાવી શકાય. યોગ્ય ખોરાક ઘણો વધારે આનંદદાયક બની જાય છે. કુદરત ઘણી જ સમજદાર છે કારણ કે જ્યારે પણ ફળો અને શાકભાજીમાં ઊંચી માત્રામાં ગળપણ કે ચરબી હોય છે ત્યારે તેની સાથે સાથે ઘણા બધા રેસા પણ હોય છે. ચાલો આપણે શેરડીનું જ ઉદાહરણ લઈએ. શેરડી ખાવી નુકસાનકારક નથી અને ડાયાબીટીસના દર્દી પણ તેનો આનંદ માણી શકે છે. તેનું કારણ એ છે કે શેરડીમાં રહેલા વધારે પ્રમાણના રેસાને લીધે તમારે મધુર રસ મેળવવા માટે ઘણું બધું ચાવવું પડે છે. ભલે આપણે ચાવ્યા બાદ રેસાનો કૂચો ફેંકી દેતા હોઈએ છીએ, પરંતુ તેના લીધે શુગર આપણા લોહીમાં ધીમે ધીમે પ્રવેશે તે સુનિશ્ચિત થાય છે. જો કે, જ્યારે આપણે શેરડીનો રસ કે ગોળ ખાઈએ છીએ ત્યારે આવું નથી બનતું. આ વસ્તુઓ ભલે ખાંડ જેટલી રિફાઇન્ડ નથી પરંતુ રિફાઇન કરેલી તો છે જ. શેરડીનો અડધો સાંઠો ચાવવાનું પણ અઘરું લાગી શકે છે અને તેમ કરવામાં લાંબો સમય જતો હોય છે. પરંતુ શેરડીના ૨-૩ સાંઠામાંથી બનાવેલો શેરડીના રસનો ગ્લાસ મિનિટોમાં ગટગટાવવું સહેલું છે.

ચરબી

ખાંડની જેમ, રિફાઇન્ડ ચરબી પણ લગભગ દરેક ખાદ્ય-ઉત્પાદનમાં જોવા મળે છે. ખાંડની જેમ જ તે પણ ઉત્પાદનને વધુ લાંબા સમય માટે સાચવવામાં મદદ કરે છે અને ઉત્પાદનના વ્યસનકારી ગુણમાં (addictive nature) વધારો કરે છે, જે ઉત્પાદકો માટે ફાયદાકારક છે. ખરું જોતાં દરેક કુદરતી ખોરાકમાં થોડીક માત્રામાં ચરબી જોવા પણ મળે છે પરંતુ તેની સાથે રેસા જોડાયેલા હોય છે, જે આપણા શરીર માટે આદર્શ છે.

મને ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે શું નારિયેળ સૅચ્યૂરેટેડ ફેટ છે અને ખાસ કરીને હાઇ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા અને હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે નુકસાનકારક છે? નારિયેળ જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે, તેમાંનું એક પ્રકાર એ કૂમળું નારિયેળ હોય છે. તેમાં બહુ ચરબી હોતી નથી અને વધારે રેસા પણ નથી હોતા. રાંધવામાં વપરાતાં પરિપક્વ નારિયેળ ચરબીની ઊંચી માત્રા ધરાવતા હોય છે. તેમાં રેસાની માત્રા પ્રમાણમાં વધારે હોય છે. વનસ્પતિમાં જ્યારે પણ ચરબીની ઊંચી માત્રા હોય છે ત્યારે કુદરત તેના સપ્રમાણમાં રેસા પૂરા પાડતી જ હોય છે, જેથી તે આપણા માટે મુશ્કેલી ઊભી ના કરે. તેથી નારિયેળ નુકસાનકારક નથી, પરંતુ કોકોનટ મિલ્ક કે નારિયેળનું તેલ રેસા કાઢી લેવાથી નુકસાનકારક બની જાય છે. આજકાલ તો કોકોનટ શુગર (નારિયેળમાંથી બનાવેલ ખાંડ) પણ પ્રાપ્ય છે. સ્વાભાવિકપણે જ આવાં રિફાઇન્ડ ઉત્પાદનોથી

દૂર રહેવું જોઈએ.

હવે, આપણે પીનટ-બટરનું (મગફળીમાંથી બનાવેલ માખણ) ઉદાહરણ લઈએ જે માત્ર મગફળીમાંથી જ બનાવેલું હોય છે. (અહીં હું વ્યાપારિક ધોરણે બનાવાતાં પીનટ-બટરની વાત નથી કરતી, જેમાં તેલ, ખાંડ અને બીજું ઘણું બધું હોય છે.) જ્યારે હું વિકલ્પ તરીકે તેને સૂચવતી હોઉં છું ત્યારે દર્દીઓને ડર લાગતો હોય છે કે તે ખૂબ ભારે હોઈ શકે છે. તે પેટ ભરેલું હોવાની લાગણી આપે છે તે હકીકત છે પરંતુ તે બટર જેટલું નુકસાનકારક નથી. માખણની સરખામણીમાં તેમાં ઘણા બધા રેસા હોય છે.

પરંતુ બીજા બધાં તેલની જેમ સિંગતેલથી દૂર રહેવું જોઈએ. એક ચમચી તેલ મુઠ્ઠીભર મગફળીમાંથી બનાવેલું હોય છે. રોજિંદા ભારતીય ભોજનમાં તેટલું કે તેનાથી વધારે તેલ મોટા ભાગે અજાણપણે એક દિવસમાં ખવાઈ જતું હોય છે. મુઠ્ઠીભર મગફળીથી પેટ ભરાય છે પરંતુ જ્યારે તે તેલમાં ફેરવાય છે ત્યારે આપણે સહેલાઈથી વધારે માત્રામાં ખાઈ શકીએ છીએ કારણ કે તેમાં રેસા નથી અને તેલ સ્વરૂપે તે કેવળ ચરબી જ હોય છે.

પ્રકરણ ૧૨માં આપણે ચરબી વિશે વધુ ચર્ચા કરીશું અને પછીથી તેલ વિના કેવી રીતે રાંધવું તે હું તમને આ પુસ્તકમાં દર્શાવીશ.

દૂધ એ શિશુઓનો આહાર છે

દૂધ એ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક નથી, છતાં પણ, તે એટલા મોટા પ્રમાણમાં આપણા ભોજનમાં સમાયેલું છે કે સ્પષ્ટતા માટે હું તેના વિશે ખાસ અલગથી લખું છું.

છેવટે દૂધમાં ખોટું શું છે? એક ભારતીય તરીકે આપણી દૂધ પીવાને લઈને એટલી માન્યતા બંધાઈ ગઈ છે કે તેના પર એક આખું પ્રકરણ લખવું જોઈએ. દૂધ અને દૂધનાં ઉત્પાદનોમાં શું ખોટું છે અને બીજા વિકલ્પો કયા છે તેના વિશે હું વિસ્તારપૂર્વક આ પુસ્તકમાં પછીથી કહીશ.

હાલ પૂરતું હું તમને આપણી પ્રાકૃતિક અંત:સ્ફુરણા વિશે યાદ દેવડાવીશ. બાળકને પણ જ્યારે પહેલીવાર ગાયનું દૂધ આપવામાં આવે છે ત્યારે તે ઝનૂની રીતે તેને ઠુકરાવે છે. પોતાનાં બાળકોને દૂધ પિવડાવવા માટે કલાકો સુધી માતાઓ તેમની પાછળ પાછળ દોડે છે. તેઓ દૂધની અંદર ખાંડ, કોકો પાવડર અને બજારમાં ઉપલબ્ધ ફ્લેવરવાળી બીજી ઘણી બધી વસ્તુઓ ઉમેરે છે અને તે પીવા માટે બાળકને મીઠી મીઠી વાતો કરીને પટાવે છે, પરંતુ, આમાંથી કશાને પણ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગણી શકાય નહીં. હજુ પણ જે બાળકો દૂધ માટે ઇન્કાર કરતાં હોય તેમને પનીર, ચીઝ, દહીં કે દૂધની બનાવટો બીજાં સ્વરૂપે આપવામાં આવે છે જેથી માતાને સંતોષની લાગણી થાય.

લગભગ બે દાયકા સુધી ડાયાબીટીસના દર્દીઓ સાથે કામ કરવાના મારા અનુભવે કોઈ પણ શંકા વિના મને એવું જણાયું છે કે દૂધ અને દૂધની બનાવટો ડાયાબીટીસ માટેનું મુખ્ય કારણ છે. આપણે એ સંશોધનો વિશે પછીથી વાત કરીશું, જે દર્શાવે છે કે નાની ઉંમરથી ગાયનું દૂધ લેવાથી ઘણા લોકોને ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. માત્ર દૂધનાં ઉત્પાદનો લેવાનું બંધ કરવાથી ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસમાં બ્લડ શુગરની માત્રામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

નાનાં નાનાં ડગલાંઓ લેવા...

ડૉ. મુંજાલ ઠક્કર બીજા ઘરમાં રહેવા જઈ રહ્યા હતા અને તેને લીધે બહારનું ખાવું પડતું

હતું. તમે કલ્પના કરી શકો છો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક પર સંપૂર્ણપણે આધારિત રહેવું લગભગ અશક્ય હતું. તેમણે તેના પછીની બીજા ક્રમની શ્રેષ્ઠ વસ્તુ કરી– પોતાના ભોજનમાંથી પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો દૂર કર્યાં. એક શાકાહારી વ્યક્તિ તરીકે આનો અર્થ દૂધનાં ઉત્પાદનો જ થયો. માત્ર આટલું જ પરિવર્તન લાવવાને કારણે પણ તેમણે પોતાના લોહીના શુગરની માત્રામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થતો જોયો. ત્યાર બાદ તેઓ સાજા થવા માટેના બધા જ સિદ્ધાંતો અમલમાં મૂકતા ગયા અને તેમણે પૂરેપૂરાં પરિણામો મેળવ્યાં. આ પ્રકારનો બે તબક્કામાં કરાતો અભિગમ પણ જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે લઈ શકાય.

આ બધી માહિતી પહેલી નજરે જબરજસ્ત લાગી શકે, પરંતુ સહેજ કાળજીપૂર્વકનો વિચાર આ મુદ્દાને સમજવામાં મદદરૂપ થશે. મનુષ્ય જાતિ માટે બનેલ ખોરાક જ ખાવાથી આપણા શરીરને નુકસાન થતું અટકાવવું શક્ય છે. જ્યારે આપણે શરીરને નુકસાન થતું અટકાવીએ છીએ ત્યારે જ આપણું શરીર સાજા થવાનું શરૂ કરે છે. હું તેની સરખામણી શરીરના કોઈ ભાગને– ધારો કે આંગળીને– થયેલી ઈજા સાથે કરીશ. આંગળી કુદરતી રીતે જ સાજી થશે કારણ કે આપણું શરીર સતત સાજા થવા પર કામ કરતું જ હોય છે. પરંતુ જો આપણે હથોડી વડે આપણી આંગળીને ઈજા પહોંચાડવાનું ચાલુ રાખીએ તો તે ક્યારેય સાજી નહીં થાય. સ્વાદુપિંડ માટે પણ આ બાબત એટલી જ સાચી છે. તેને સાજા થવા દેવા માટે આપણે તેને ઈજા પહોંચાડવાનું બંધ કરવું જોઈએ અને તે આપણે આપણા માટે સ્વાભાવિક હોય તેવું જ ભોજન લઈને કરી શકીએ છીએ.

□

પ્રકરણ ૯
પોષણ સંબંધિત હકીકતો

જ્યારે તમે વનસ્પતિજન્ય ભોજન લેવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમારા મિત્રો અને સગાસંબંધીઓ કેવા પોષણવિદ્ બની જાય છે! તે આશ્ચર્યની વાત છે. તમારા ખોરાકમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોની વિગતોમાં તેઓ પહેલાં ક્યારેય રસ નહોતા ધરાવતા, પરંતુ હવે તેઓ પ્રશ્નો પૂછવાનું શરૂ કરશે, જેમ કે "તમે તમારું પ્રોટીન કે કૅલ્શિયમ શેમાંથી મેળવશો?" આપણે પ્રોટીન માટે માંસ અને કૅલ્શિયમ માટે દૂધ જેવાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો લેવાની જરૂર હોય છે, તેવી આપણી માન્યતા એટલી બધી દૃઢ હોય છે કે આપણે એ ચકાસવા રોકાતા નથી કે આ માન્યતા સાચી છે કે ખોટી. પોતાનાં ઉત્પાદનો વેચવા માંગતા ઉદ્યોગ દ્વારા આ ખોટી માન્યતાને દૃઢ કરવામાં આવી છે. હું તમને એના બધા જ જવાબોથી સજ્જ કરવા માંગું છું, જે માત્ર તમને જ સંતોષ આપે તેવા નહીં પરંતુ તમારા મિત્રોને તથા સગાસંબંધીઓને અને કદાચ તમારા ડૉક્ટરને પણ સમજાવી શકવા માટે તમને સમર્થ બનાવશે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારા તરફ પ્રશ્નોનો મારો ચલાવે ત્યારે સંદર્ભ માટે આ પ્રકરણનો ઉપયોગ કરજો.

હું વનસ્પતિજન્ય આહાર લઈ રહી છું, હું મારું પ્રોટીન ક્યાંથી મેળવીશ?

વધુ પ્રોટીન ખાવું સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે તેવી પ્રોટીન અંગેની ખોટી માન્યતા (Myth) આપણી અંદર એટલી બધી દૃઢ થઈ ગઈ છે કે એ માન્યતાને હલાવવી અઘરી છે. મમ્મીઓ રોટલી માટેના લોટમાં સોયાબીનનો લોટ ભેળવે છે તથા તેમનાં બાળકોને વધુ ઈંડાં ખાવા અને દૂધ પીવા માટે દબાણ કરે છે, જ્યારે ડૉક્ટરો અને પર્સનલ ટ્રેનર પ્રોટીન સપ્લિમેન્ટ લેવા માટે સલાહ આપે છે.

મેં ઘણી વાર જોયું છે કે આપણે શા માટે પ્રોટીન લેવું જોઈએ તેની કોઈ સમજણ વિના પણ આપણે પ્રોટીનને આપણા મન પર કબજો જમાવી લેવા દીધો છે. તો ચાલો આપણે સહેજ અટકીએ અને એક ક્ષણ માટે વિચાર કરીએ. તમે આગળ વધો તેની પહેલાં નીચેના સવાલોના જવાબ તમે પોતે આપો તેમ હું ઇચ્છું છું.

- પ્રોટીન શા માટે સારું હોય છે?
- તમે એવા કેટલા લોકોને જાણો છો, જે પ્રોટીનની ઊણપથી પીડાય છે?
- જો તમે પ્રોટીનની ઊણપ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને જાણો છો તો તેઓ કયાં લક્ષણોથી પીડાય છે?
- આપણે ક્યારેય અતિશય પ્રોટીન લઈ શકીએ છીએ?
- જો તમે વધારે પડતું પ્રોટીન ખાઓ તો શું થાય છે?
- ગાય, હાથી, ઘોડા, ઝીબ્રા અને ગોરીલા જેવાં બીજાં શાકાહારી પ્રાણીઓ ક્યાંથી પ્રોટીન મેળવે છે?

ઘણા લોકોને સમજાશે કે તેઓ પ્રોટીન વિશે ઘણું ઓછું જાણે છે! ચાલો હવે આપણે તેના વિશે વધુ ચર્ચા કરીએ.

પ્રોટીન શાના માટે સારું હોય છે?

જ્યારે પણ હું આ પ્રશ્ન લોકોના કોઈ સમૂહને પૂછું છું ત્યારે બહુ ઓછા લોકો તેનો જવાબ જાણતા હોય તેમ લાગે છે. બધા જ જિમ, બૉડી-બિલ્ડર અને પર્સનલ ટ્રેનરના કારણે કેટલાક લોકો કહેતા હોય છે, 'સ્નાયુઓ વિકસાવવા.' સાચો જવાબ એ છે કે પ્રોટીન શરીરના બંધારણનો મૂળભૂત ઘટક (building block) છે. તે શરીરનાં વિકાસ અને મરમ્મત/ જાળવણી માટેનો ખોરાક છે.

ખરેખર આપણને કેટલા પ્રોટીનની જરૂર હોય છે?

મનુષ્યના વિકાસનો દર જીવનના પ્રથમ વર્ષમાં મહત્તમ હોય છે. છ મહિનામાં, તેના જન્મ સમયે જે વજન હતું તેનાં કરતાં મનુષ્યના શરીરનું વજન બમણું થઈ જાય છે અને એક વર્ષમાં ત્રણ ગણું. ત્યાર બાદ વિકાસનો દર ધીમો પડી જાય છે. પ્રોટીન વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે અને ખાસ કરીને નવજાત શિશુના જીવનની શરૂઆતમાં અતિ મહત્ત્વનું છે. આ ઉંમરે શ્રેષ્ઠ આહાર ગણાય એવા માતાના દૂધમાં બાળકને જોઈતું બધું જ પ્રોટીન રહેલું હોય છે.

દરેક સસ્તન પ્રાણીમાં, નવજાત શિશુ અવસ્થા એ પ્રોટીનની મહત્તમ જરૂરિયાતનો સમય હોય છે. કોઈ પણ પ્રાણીને કેટલી માત્રામાં પ્રોટીનની જરૂર પડશે તેનો આધાર તે પ્રાણીના વિકાસના દર પર આધારિત હોય છે. ચાલો આપણે જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનાં દૂધમાં કેટલા ટકા પ્રોટીન હોય છે તેના પર નજર નાંખીએ.(1)

દૂધમાં પ્રોટીનની ટકાવારી		
મનુષ્ય- ૨.૭		
વાછર		
ગાય- ૪		
બકરી		
ડુક્કર		
ઉંટ		
કૂતરો		
બિલાડી		

અહીં તમે એ જોઈ શકશો કે બિલાડી અને કૂતરાના દૂધમાં પ્રોટીનની ટકાવારી મહત્તમ હોય છે અને મનુષ્યના દૂધમાં તેની સાપેક્ષમાં સૌથી ઓછી હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે આ પ્રાણીઓનો વિકાસનો દર ઝડપી છે. કોઈ બિલાડી નવ મહિનાની ઉંમરે માતા બની શકે છે. તેને વાછરડા કે મનુષ્યના બચ્ચા સાથે સરખાવો. વાછરડું અઢાર મહિનામાં તેના પૂરેપૂરા કદનું બને છે અને ગાય બે વર્ષની ઉંમરે ગર્ભાધાન કરી શકે છે; જ્યારે મનુષ્ય અઢાર વર્ષે તેના પૂરેપૂરા કદમાં વિકાસ પામે છે. વાછરડાને સ્વાભાવિકપણે જ મનુષ્ય કરતાં વધારે પ્રોટીનની જરૂર પડતી હોય છે. પરંતુ, કૂતરાના કે બિલાડીના બચ્ચા જેટલી નહીં. કારણ કે વાછરડાનો વિકાસનો દર તેમના કરતાં ઓછો છે.

જો ગાયનું દૂધ કોઈ નવજાત શિશુને આપવાનું હોય, તો તેને ત્રણ ગણું પાતળું કરવું પડે છે કારણ કે તેમાં ત્રણ ગણું પ્રોટીન હોય છે, જે પચાવવાનું અઘરું હોય છે. તેથી, ગાયના દૂધમાંથી બનાવવામાં આવતાં નવજાત શિશુઓ માટેનાં ઉત્પાદનોમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ માતાના સ્તનના દૂધ જેટલું ઓછું રહે એ રીતે તે તૈયાર કરવામાં આવે છે.

આના પરથી એ તો સ્પષ્ટ છે કે આપણે જ્યારે નાના બાળક હતા ત્યારે જેટલા પ્રોટીનની જરૂર હતી તેનાથી વધારે પ્રોટીનની આપણને જરૂર નથી કારણ કે આપણી ઉંમરની સાથે આપણો વિકાસનો દર ઘટતો જાય છે. જો આપણને મળતી કૅલરીના ૫ ટકા કૅલરી પણ પ્રોટીનમાંથી મળતી હોય તો તે આપણા માટે પૂરતું છે, આપણને હકીકતમાં જેટલી જરૂર છે તેના બમણાથી પણ તે વધુ છે. એવું કહેવાય છે કે ફળોના રસમાં મનુષ્યના દૂધ જેટલી માત્રામાં જ પ્રોટીન રહેલું હોય છે. માત્ર ફળાહાર ઉપર રહેવાથી પણ, આપણને પ્રોટીનની ઊણપ નહીં રહે!

વનસ્પતિજન્ય આહારમાંથી આપણને પ્રોટીન ક્યાંથી મળશે?

દરેકેદરેક કોષમાં પ્રોટીન જોવા મળે છે. DNA અને RNA પ્રોટીન છે. જો આપણે પ્રાણીઓને ના ખાઈએ કે તેમનું દૂધ ના પીએ તો પણ વનસ્પતિમાંથી પૂરતી માત્રામાં પ્રોટીન મેળવી શકીશું, એ જ ખોરાકથી જ્યાંથી બીજાં શાકાહારી પ્રાણીઓ તેમનું પ્રોટીન મેળવે છે. કઠોળ અને લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજી પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. તમે એ નોંધ્યું હશે કે પ્રોટીન વિશે આટલી બધી હોહા થવા છતાં તમે પ્રોટીનની ઊણપ ધરાવતા કોઈને, કોઈ એક વ્યક્તિને પણ જાણતા નહીં હો. ખરું જોતાં, જો મેં તમને એમ પૂછ્યું હોત કે પ્રોટીનની ઊણપ જેવી કોઈ બાબત અસ્તિત્વ ધરાવે છે કે નહીં, તો તમે તેનો જવાબ પણ ન જાણતા હોત.

પ્રોટીનની ઊણપ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. તેને નામ પણ છે : Kwashiorkor or Protein Calorie Malnutrition (પ્રોટીન કૅલરી કુપોષણ). તે માત્ર એવા લોકોને અસર કરે છે, જેઓ પૂરતી કૅલરી મેળવતા નથી અથવા ભૂખમરાથી પીડાય છે. ભૂખમરો ના હોય તો કિડનીના ખાસ રોગો સિવાય પ્રોટીનની ઊણપ જેવી બાબત વાસ્તવમાં કોઈને ખબર જ નથી. જો કે, એવી ઘણી બધી સમસ્યાઓ છે જે પ્રોટીનના વધારે પડતા વપરાશને કારણે ઊભી થતી હોય છે– ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (હાડકાં પોચાં પડી જવાનો રોગ), કિડનીના રોગો, સંધિવા, ઍસિડિટી અને કૅન્સર. છેવટે પ્રોટીન એ વૃદ્ધિ માટેનો ખોરાક છે અને કૅન્સર એ કાબૂમાં ન રાખી શકાયેલ વૃદ્ધિ છે. (વધુ માત્રામાં પ્રોટીન લેવાથી આપણા શરીર પર થતી અસરો વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માટે હું ટી. કોલિન કૅમ્પબેલના પુસ્તક 'The China Study 'ની ખાસ ભલામણ કરીશ.)

આપણે ક્યારેય વધારે પડતું પ્રોટીન લઈ શકીએ ખરા?

મોટાભાગના લોકો અજાણતાં જ વધારે પડતી માત્રામાં પ્રોટીન લઈ લેતા હોય છે, કારણ કે તેઓ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો ખાતા હોય છે. તેની ઘણી બધી હાનિકારક અસરો હોય છે:

- પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનમાં કોઈ રેસા હોતા નથી અને તેથી વધારે પડતી માત્રામાં ખવાઈ જાય છે.
- તે પચવામાં અઘરું હોય છે. જ્યારે તમે ઘણું બધું પ્રોટીન, જેમ કે ચિકન, પનીર, માંસનો જાડો-ચપટો ટુકડો અથવા મોટો ચીઝ પિઝા અને આઇસક્રીમ ખાધેલ હોય તે સમયે તમને શું થાય છે? તમે કેવું અનુભવો છો? ઘેન ચડવું અને ઊંઘ આવવી? તેનું કારણ એ છે કે તે આપણો કુદરતી ખોરાક નથી અને તેથી તેને પચાવવા માટે ઘણી બધી ઊર્જા જોઈએ. શરીરની મોટા ભાગની ઊર્જા પાચનક્રિયામાં જતી હોવાથી, બહુ ઓછી ઊર્જા બાકી બચે છે અને તેથી આપણને થાક લાગે છે.

ભારતમાં અગાઉ લોકો રવિવારે બપોરના ભોજનમાં જ માંસ ખાતા કારણ કે તે રજાનો દિવસ રહેતો. તેઓ બપોરે સૂવા માટે જઈ શકતા અને રાત્રે સૂવા જતા પહેલાં હળવું ભોજન લેતા. હવે આપણે ઘણી બધી વાર ઈંડાં, ચિકન, ચીઝ, પનીર અથવા દૂધની મીઠાઈઓનાં સ્વરૂપમાં પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન લઈએ છીએ, ક્યારેક તો એક દિવસમાં ઘણી બધી વાર લઈએ છીએ. જો આપણે વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાનું શરૂ કરીએ તો સ્વાભાવિકપણે જ આપણી ઊર્જાનું સ્તર ઊંચું આવશે.

- આપણું શરીર પ્રોટીનનો સંગ્રહ કરી શકતું નથી, તેથી વધારાનું પ્રોટીન શરીર માટે જરૂરી ઊર્જા માટે વપરાય છે. પરંતુ, પ્રોટીન્સને કૅલરીઝમાં રૂપાંતરિત કરવાની પ્રક્રિયામાં શ્રમ પડે છે તથા ઊર્જા ખર્ચાય છે અને આ શરીરના સ્રોતોને વાપરવાની બિનકાર્યક્ષમ પદ્ધતિ છે.
- પ્રોટીન ઍસિડિક હોય છે અને આપણે આ પ્રકરણમાં પછીથી જોઈશું તેમ તે બીજા પ્રકારની અનેક સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. ઍસિડને સંતુલિત કરવા આપણાં હાડકાંમાંથી કૅલ્શિયમ અને મૅગ્નેશિયમ લેવામાં છે અને તેમનો શરીરમાંથી નિકાલ થાય છે. કૅલ્શિયમનું ધોવાણ ઓસ્ટિઓપોરોસિસની (હાડકાં પોચાં થવાનો એક રોગ) સમસ્યા ઊભી કરે છે અને કિડનીમાં જમા થવાથી તેની પથરી થાય છે.
- પ્રોટીનના વિઘટનથી યુરિક ઍસિડ પેદા થાય છે અને તેને લીધે ગાઉટ (એક પ્રકારનો સાંધાનો વા) થાય છે.
- આપણા જઠરમાં વધારે પડતા ઍસિડના સ્ત્રાવને કારણે ઍસિડિટી થાય છે કે ચાંદા પડે છે. તમે નોંધ્યું હશે કે પેટની ઍસિડિટીને બિનઅસરકારક કરવા જે લોકો દૂધ પીવે છે તે બધા હકીકતે ક્યારેય સમસ્યાને કાયમ માટે હલ નથી કરી શકતા.
- પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન આપણી કિડનીઓ માટે ઝેરી હોય છે અને મોટા ભાગે ડાયાબીટીસના દર્દીઓની કિડનીઓ પહેલેથી જ નબળી હોય છે.

તો પછી પ્રોટીન વિશેની ખોટી માન્યતા કોણે ઊભી કરી?

જવાબ સરળ છે. માંસ, ચિકન, દૂધ અને ઈંડાંના વેચાણને લીધે સમૃદ્ધ થતી હોય તેવી કંપનીઓ આવી ખોટી માન્યતાઓ ચાલુ રાખીને જ સમૃદ્ધ થાય છે. જાહેરખબરો આ ખોટી માન્યતાનો ફેલાવો કરે છે. જ્યારે જુઠ્ઠાણાનું વારંવાર પુનરાવર્તન થતું હોય તો તે સત્ય જેવું લાગવા લાગે છે.

જાહેરખબરો એ કરોડો ડોલરની ઇન્ડસ્ટ્રી છે જેમાં ખાસ તજજ્ઞોને નિયુક્ત કરવામાં આવે છે, જેઓ આપણને જરૂર ના હોય તેવી વસ્તુઓ ખરીદતા કરવા માટેની જાહેરાતો તૈયાર કરતા હોય છે. ધારો કે તમે કૂતરાંને હાડકાં આપવા ઇચ્છો છો તો તમે જાહેરખબરો પાછળ કેટલા રૂપિયા ખર્ચશો? કાંઈ જ નહીં, વળી! તમારે માત્ર એટલું કરવાનું કે હાડકાંઓ લઈને રસ્તા પર ઊભા રહેવાનું અને કૂતરાં જ તમને શોધી કાઢશે! આપણને જે વસ્તુઓની ખરેખર જરૂરિયાત હોય તેના માટે જાહેરખબરની ક્યારેય જરૂર પડતી નથી. તેથી જ તમે ક્યારેય સફરજન, નારંગી, કાકડી કે ગાજરની જાહેરખબરો જોઈ નહીં હોય. પરંતુ ડેરી ઉદ્યોગ અને ઈંડાં-મરઘાંના ઉદ્યોગે આપણને તેવા ખોરાકની જરૂર છે તેમ વિચારતા રાખવા માટે આવો ખર્ચ કર્યા કરવાની જરૂર પડે છે. અને તેમાં તેઓ સફળ થયા છે. અત્યારે મોટા ભાગના લોકો માને છે કે તેમણે વધારે પ્રોટીન ખાવાની જરૂર હોય છે.

હું ઘણી વાર કહેતી હોઉં છું કે, જો તમે યોગ્ય રીતે ખાવા માંગતા હો તો ટીવી પર, છાપાં તથા મૅગેઝિનોમાં અથવા બીજી કોઈ પણ જગ્યાએ જાહેરાત કરવામાં આવતા બધા જ ખોરાકનું એક લિસ્ટ બનાવો અને બસ પછી લિસ્ટમાં આવેલી વસ્તુઓ ખાવાનું બંધ કરી દો. આપણે એ વાતનો સ્વીકાર કરીએ: આપણને ખરેખર જેની જરૂર છે તેની જાહેરખબર કરવાની જરૂર હોતી નથી. ભારતમાં શાકભાજી અને ફળો રસ્તા પર લારીમાં વેચાય છે. શાકભાજીની મોટા ભાગની નાની દુકાનોને નામ કે પાટિયાં હોતાં નથી. પરંતુ ચિકન કે દૂધની નાની દુકાનો સાથે તેમ બનતું નથી. આ બાબત કાંઈક સૂચવે છે!

દૂધ, કૅલ્શિયમ અને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ

'જો હું દૂધ ના પીઉં તો મને મારું કૅલ્શિયમ ક્યાંથી મળશે?' એ સામાન્યતઃ પૂછાતો પ્રશ્ન છે. ડેરી ઉદ્યોગ દૂધનો કૅલ્શિયમના સારા સ્રોત તરીકે પ્રચાર કરે છે. અને તે આપણા મગજમાં બેસી ગયું છે. ફરી એક વાર આપણે આપણી જાતને કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ આપવા જોઈએ.

- આપણને ખરેખર કેટલા કૅલ્શિયમની જરૂર હોય છે?
- તે ક્યાંથી આવે છે?
- કૅલ્શિયમના શ્રેષ્ઠ સ્રોત કયાં કયાં છે?
- બધાં શાકાહારી પ્રાણીઓ તે ક્યાંથી મેળવે છે?
- જે લોકોએ તેમની આખી જિંદગી દૂધ પીધું હોય તેમને શા માટે ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (હાડકાં પોચાં થવાનો રોગ) થાય છે?

એ બાબત રસપ્રદ છે કે જ્યારે પણ કોઈ દર્દી ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (હાડકાં પોચાં થવાનો રોગ) કે ઓસ્ટિઓપેનિયાથી (હાડકાંમાં કૅલ્શિયમના અભાવનો રોગ) પીડાતો હોય છે ત્યારે ડૉક્ટર મોટા ભાગે કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ અને વધુ દૂધની સલાહ આપતા હોય છે. તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે તેમાંથી મોટા ભાગના દર્દીઓની સ્થિતિ ક્યારેય સુધરતી નથી? તેઓ તેમનું બાકીનું જીવન આ બધું લેતાં હોવા છતાં તેમની પરિસ્થિતિમાં ભાગ્યે જ સુધારો આવે છે અને સમય જતાં સ્થિતિ મોટા ભાગે બગડતી હોય છે. મેનોપોઝ પછી ઘણી બધી સ્ત્રીઓને પણ એ જ સલાહ મળે છે – રોજ કૅલ્શિયમની ટિકડી લેવી.

ચાલો આપણે આ ચાર્ટનો અભ્યાસ કરીએ, જે જુદા જુદા ખોરાકમાં રહેલા કૅલ્શિયમનું પ્રમાણ દર્શાવે છે:

ખોરાકમાં રહેલા કૅલ્શિયમનું પ્રમાણ (૧૦૦ ગ્રામ માત્રા મુજબ) (2)

[illegible] જાતિ)	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible] (ઘેરા લીલા પાનવાળી)	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible] (ડાર્ક)	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible]	૧૯૩ મિ.ગ્રા.
[illegible]	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible] પાનાં - Beet Greens (રાંધેલા)	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible]	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible]	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible]	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible] (કાચાં પાનાં)	[illegible] મિ.ગ્રા.

[illegible] (…ભાજી, કાચી)	૯૧ મિ.ગ્રા.
[illegible]ર (સૂકા)	૧૨૬ મિ.ગ્રા.
[illegible] (કાચી)	૨૯૭ મિ.ગ્રા.
[illegible]કોબીનાં પાન, કાચાં પાનાં)	[illegible] મિ.ગ્રા.
[illegible] (પાણીમાં થતી તીખા પાંદડાવાળી ભાજી)	૧૫૦ મિ.ગ્રા.

અહીં તમે જોઈ શકો છો કે મનુષ્યમાં માતાના દૂધમાં દર ૧૦૦ ગ્રામે 33 મિ.ગ્રા. કૅલ્શિયમનું પ્રમાણ હોય છે. મનુષ્યના નવજાત શિશુને દાંત નથી હોતા અને ભાગ્યે જ કોઈ હાડકાં હોય છે; તે અસ્થિકુર્ચાનું (કુમળાં હાડકાં) બનેલું હોય છે. (તમારાથી પડી જાય તો પણ શિશુને ફ્રેક્ચર થતું નથી તેનું કારણ પણ આ જ છે.)

જન્મ પછી, ધીરે ધીરે દાંત અને હાડકાં બંધાતા જાય છે. આ જ સમયે, પ્રોટીનની જેમ જ કૅલ્શિયમની જરૂરિયાત મહત્તમ હોય છે. અને જ્યારે આપણને સૌથી વધારે જરૂર હોય ત્યારે પણ, માતાના દૂધમાં રહેલું કૅલ્શિયમ, આપણી જરૂરિયાત માટે પર્યાપ્ત હોય છે.

આ ચાર્ટ સામે ધ્યાનથી જોવાથી સમજાશે કે મોટાભાગનાં લીલાં શાકભાજી, સૂકા મેવા અને તેલીબિયાંમાં કૅલ્શિયમની માત્રા મનુષ્યનાં દૂધ કરતાં ઘણી વધારે હોય છે. બટાકાની વેફર્સમાં પણ મનુષ્યના દૂધ કરતાં વધારે કૅલ્શિયમ હોય છે. ગાયના દૂધમાં ઘણી સારી માત્રામાં, ૧૨૦ મિ.ગ્રા. પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ હોય છે, પરંતુ તે ઘણા બધા બીજા ખોરાક કરતાં વધારે નથી. ખરું જોતાં, તલમાં ઊંચી માત્રામાં, ૧૧૬૦ મિ.ગ્રા. પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ હોય છે. આપણા ખોરાકમાંથી પૂરતું કૅલ્શિયમ મળતું નથી તે બાબત ખાસ કાંઈ જાણીતી નથી. તેથી કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ લેવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. કમનસીબે ડૉક્ટરોને પોષક ખોરાક વિશે શીખવવામાં આવતું નથી અને તેઓ પણ જ્યાંથી બીજા બધા માહિતી મેળવે છે– પ્રચાર માધ્યમો– ત્યાંથી માહિતી મેળવે છે. આ કારણસર જ તેઓ કૅલ્શિયમના સ્રોત તરીકે દૂધ અને દૂધની બનાવટોની ભલામણ કરવાનું ચાલુ રાખે છે.

ડૉ. જોન મૅકડોગલ કહે છે કે ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (હાડકાં પોચાં થવાનો રોગ) ખોરાકમાં કૅલ્શિયમ ઓછું લેવાને કારણે થાય છે તેવી ખોટી માન્યતા દૂધની બનાવટો અને કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ વેચવા માટે ઊભી કરવામાં આવી હતી. 'એક પછી એક દેશ જોઈએ તો, જે દેશના લોકો સૌથી વધુ ડેરી ઉત્પાદનો વાપરે છે તેમનાં હાડકાં સૌથી નબળાં છે અને ત્યાં ઓસ્ટિઓપોરોસિસનું પ્રમાણ મહત્તમ છે... જે જગ્યાએ કૅલ્શિયમ અને પ્રોટીન પ્રમાણમાં વધારે માત્રામાં ખાવામાં આવે છે ત્યાં જ હાડકાંના કૅલ્શિયમની ઊણપ પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનના વધારે વપરાશને કારણે જોવા મળે છે.' (3)

વધુ દૂધ તો વધુ ઓસ્ટિઓપોરોસિસ

હાવર્ડ યુનિવર્સિટીના સંશોધકોએ ૧૨ વર્ષના સમયગાળા સુધી ૭૮,૦૦૦ સ્ત્રીઓના ખોરાકનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તારણ કાઢ્યું કે જે સહભાગીઓના કૅલ્શિયમનો મુખ્ય સ્રોત દૂધ અને દૂધનાં ઉત્પાદનો હતાં, તેમને હકીકતમાં થાપાના હાડકાના ફ્રેક્ચરનું જોખમ બમણું થઈ ગયું હતું.(4) દરેક કોષના અભિન્ન અંગ જેવું કૅલ્શિયમ બધાં જ ફળો, શાકભાજીઓ, અનાજ અને ખાસ કરીને તેલીબિયાં અને સૂકા મેવામાં જોવા મળે છે. ગાય જે ઘાસ ખાય છે તેમાંથી જ કૅલ્શિયમયુક્ત દૂધ પેદા કરે છે! જે સમાજમાં દૂધનાં ઉત્પાદનો અને પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનનો નહિવત્ વપરાશ છે કે બિલકુલ વપરાશ નથી તેઓમાં ઓસ્ટિઓપોરોસિસની સંભાવના ઓછી હોય છે. તેનાથી ઊલટું પણ સાચું છે, દૂધનાં ઉત્પાદનોનો વ્યક્તિ દીઠ મહત્તમ વપરાશ ધરાવતા સમાજમાં

ઓસ્ટિઓપોરોસિસનો દર સૌથી વધારે છે.

યેલ યુનિવર્સિટીના સંશોધકો એ શોધી કાઢ્યું છે કે ઓસ્ટિઓપોરોસિસનો મહત્તમ દર ધરાવતા દેશો એ એવા દેશો છે, જેના લોકો મહત્તમ માત્રામાં માંસ, દૂધ અને પ્રાણીજન્ય ખોરાકનો વપરાશ કરે છે. તેમનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે આફ્રિકન-અમેરિકન લોકોને– જેઓ સરેરાશ દરરોજ ૧૦૦૦ મિ.ગ્રા.થી વધુ કૅલ્શિયમ લે છે તેમને– દક્ષિણ આફ્રિકાના હબસી લોકો, કે જેઓ દરરોજ માત્ર ૧૯૬ મિ.ગ્રા. કૅલ્શિયમ લે છે તેમના કરતાં ફ્રેકચર થવાની સંભાવના નવ ગણી વધારે છે. વિશ્વમાં સૌથી વધુ કૅલ્શિયમ લેનારા લોકો પૈકી અમેરિકન સ્ત્રીઓને વિશ્વમાં સૌથી વધુ માત્રામાં ઓસ્ટિઓપોરોસિસ હોય છે.(5)

ઓસ્ટિઓપોરોસિસ વિવિધ પ્રકારનાં ઘણાં લક્ષણો પેદાં કરે છે, જેમ કે વારંવાર થતો પીઠનો દુઃખાવો, ઊંચાઈમાં ઘટાડો, કરોડરજ્જુની વિકૃતિ અને હાડકાં પોચાં પડી જવાને લીધે સહેલાઈથી થતાં ફ્રેકચર. જો આપણે પૂરતું કૅલ્શિયમ લેતા હોઈએ તો શા માટે ઓસ્ટિઓપોરોસિસ અસ્તિત્વ ધરાવે છે? કારણ કે આપણે વિટામિન D ની ઊણપને લીધે તેને વાપરી નથી શકતા અથવા આપણે ઍસિડ ઉત્પન્ન કરતો ખોરાક ખાઈએ છીએ જેથી મોટા ભાગના કૅલ્શિયમનું ધોવાણ થાય છે. આપણે પાછળથી જોઈશું તેમ, ઍસિડ પેદા કરતો ખોરાક કિડની દ્વારા કૅલ્શિયમનો નિકાલ કરે છે, જેનાથી કિડનીમાં પથરી થાય છે.

પૂરતું કૅલ્શિયમ મેળવવાના બે રસ્તા છે – વિટામિન D નું પ્રમાણ વધારીને અને આલ્કલાઇન ખોરાક ખાઈને.

વિટામિન D નું મહત્ત્વ

વિટામિન D નાં ઘણાં મહત્ત્વનાં કાર્યો છે. આપણે હમણાં જ જોયું કે તે કૅલ્શિયમ શરીરમાં શોષાય તે માટે ખૂબ મહત્ત્વનું છે. વિટામિન D ની ઊણપ બ્લડ શુગરનું પ્રમાણ વધારે છે. જ્યારે વિટામિન D ના ઓછા પ્રમાણ માટે સપ્લિમેન્ટ્સ લીધાં હોય ત્યારે દર્દીઓનું બ્લડ શુગર લેવલ નીચું આવતું મેં જોયું છે.

ડાયાબીટીસ અને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ ઉપરાંત વિટામિન D નું ઓછું પ્રમાણ હાઇ બ્લડ પ્રેશર, ઓટોઇમ્યુન (રોગપ્રતિકારક શક્તિને લગતા) રોગો, સ્નાયુના દુઃખાવાઓ, ડિપ્રેશન અને અનિદ્રાની સમસ્યાઓ લાવી શકે છે.

વિટામિન D ના પ્રકાર

બે પ્રકારના (વિટામિન D) હોય છે– અર્ગોકૅલ્સિફેરોલ (વિટામિન D2) અને કોલકૅલ્સિફેરોલ (વિટામિન D3). વિટામિન D2 જે મશરૂમ જેવી ફૂગ દ્વારા બનાવી શકાય છે, તેની સાપેક્ષે વિટામિન D3 વધુ અસરકારક છે તેમ કહેવાય છે અને તે ફેટી ફિશ જેવા કેટલાક જ ખોરાકમાંથી જ મળે છે. માત્ર ખોરાક થકી જ વિટામિન D મેળવવું અઘરું છે. કેટલાક દેશોમાં, ઘણી વાર ફળોનો રસ, દૂધ અને અનાજ આ વિટામિનથી ફોર્ટીફાઈડ કરવામાં એટલે કે તેમાં વિટામીન ઉમેરવામાં આવે છે. જ્યારે ત્વચા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે શરીરમાં પણ કોલકૅલ્સિફેરોલ ઉત્પન્ન થાય છે.

વિટામિન D કેવી રીતે મેળવવું

વિટામિન D મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો સૂર્યમાંથી મેળવવાનો છે પરંતુ તે ત્યારે જ અસરકારક છે જ્યારે સૂર્યપ્રકાશ સીધો જ ચામડી સુધી પહોંચતો હોય. કપડાં, સનસ્ક્રીન, બારીઓ અને

ધુમ્મસ સૂર્યનાં કિરણો અને ચામડી વચ્ચે આવીને વિટામિન D ને બનતું અટકાવે છે. સનગ્લાસિસ પણ અસરકારક શોષણ અટકાવી શકે છે, કારણ કે આંખોની નજીકના રિસેપ્ટર્સ જ્યારે વિટામિન D ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે ત્વચાને તેનું શોષણ કરવા માટે સંદેશો આપે છે.

વિટામિન D ઉત્પન્ન કરવા માટે સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં રોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ ગાળો. તમારી ચામડી જેટલી વધારે ઉઘાડી તેટલું તમે વધારે વિટામીન D ઉત્પન્ન કરી શકો. ગોરી ચામડી વધારે ઉત્પન્ન કરે છે. સૂર્યસ્નાન પછી ચામડી ધોવાથી, ખાસ કરીને સાબુથી ધોવાથી, ઉત્પન્ન થયેલું વિટામિન D ઘટી શકે છે. ધુમ્મસને કારણે ભારતનાં મહાનગરો અને મોટાં શહેરોમાં કુદરતી રીતે વિટામિન D મેળવવું અઘરું છે. તેનાં સપ્લિમેન્ટ્સ માત્ર પ્રિસ્ક્રાઈબ કર્યા મુજબ તથા બ્લડ ટેસ્ટથી વિટામીન D નું લેવલ જાણ્યા બાદ જ લેવા જોઈએ.

શહેરી પીડા

મુંબઈમાં દરિયાની તદ્દન સામે આવેલા પોતાના ઊંચા ફ્લેટમાં દરરોજ ચુસ્તપણે સૂર્યસ્નાન કરવા છતાં એક પોષણવિદ્ મિત્રનું વિટામિન Dનું સિરમ લેવલ નીચું રહેવાનું ચાલુ રહ્યું. આ કદાચ મુંબઈના ધુમ્મસના કારણે હતું અથવા તેના ફ્લેટની બારીઓના કારણે હતું; જો કે મને ખાતરી છે કે તેણે બારીઓ ખુલ્લી રાખી હશે.

એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે માત્ર સીધા સંપર્કથી જ ત્વચા પર વિટામિન D બની શકે છે. એ કલ્પના કરવી સહેલી છે કે આપણા પૂર્વજો, જેઓ કુદરતમાં રહેતા હતા, ખોરાકની શોધ કરતા હતા તેમને આ વિટામિન મેળવવાની સમસ્યા ન હતી. પ્રાણીઓને પણ એવી સમસ્યા નથી. પરંતુ આજકાલ ખોરાક માટે વપરાતાં પ્રાણીઓ બંધિયાર વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવે છે અને વિટામિન Dની ઊણપથી પીડાતાં પણ હોય છે.

વિટામિન D હકીકતમાં એક અંતઃસ્ત્રાવ છે. સપ્લિમેન્ટ્સ થકી તેને વધારે માત્રામાં લેવાથી હાઇપરવિટામિનોસિસ D નામની નુકસાનકારક પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ શકે છે. તેમ છતાં, સૂર્યમાંથી વધારે પડતું વિટામિન D મેળવવું અશક્ય છે કારણ કે તેનું નિયમન શરીર કરે છે. મને સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કને કારણે થતાં ત્વચાના કૅન્સર વિશે પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. કાચાં ફળો અને શાકભાજીમાં રહેલા ઍન્ટિઑક્સિડન્ટનું ઊંચું પ્રમાણ ચામડીને દાઝતી અટકાવે છે અને ચામડીનું તથા અન્ય કૅન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.

વિટામિન D નો સંગ્રહ શરીરમાં થાય છે, તેથી ઉનાળાના મહિનાઓમાં થયેલો સૂર્યનો સંપર્ક તમને શિયાળા અને ચોમાસા સુધી ચાલી જાય છે. લાંબા શિયાળા ધરાવતી કે વાદળછાયું કે ધુમ્મસવાળું વાતાવરણ ધરાવતી જગ્યાઓએ વિટામિન D નું લેવલ તપાસી લેવું ખૂબ જ અગત્યનું છે. મારા મત મુજબ, દરેક વ્યક્તિએ તેની નિયમિત તપાસ કરાવવી જોઈએ. અને જો જરૂર હોય તો સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા જોઈએ. જો વિટામિન D ની માત્રા ખૂબ જ ઓછી હોય તો આ સ્તરને ઊંચે આવતાં થોડોક સમય લાગે છે.

વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાંથી પૂરતું કૅલ્શિયમ મેળવવું સહેલું છે અને કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની ક્યારેય ભલામણ કરવામાં આવતી નથી, પરંતુ આપણે એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે કૅલ્શિયમને શોષવા માટે શરીરમાં પૂરતું વિટામિન D છે.

વિટામિન D ની નીચી માત્રાથી ડાયાબીટીસ થઈ શકે છે, તેથી ડાયાબીટીસ મટાડવા ઇચ્છતા દર્દીઓએ ડૉક્ટરની દેખરેખ હેઠળ પૂરતાં સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા અતિ આવશ્યક છે. (જેથી તે વધુ માત્રામાં ન લેવાઈ જાય.)

ઍસિડ અને આલ્કલાઇન ખોરાક

આપણું શરીર આલ્કલાઇન છે. જ્યારે આપણે ઍસિડિક હોય તેવો ખોરાક ખાઈએ છીએ ત્યારે શરીરનું pH સ્તર જાળવવા માટે તેને સંતુલિત કરવાની જરૂર પડે છે. આ ઍસિડને સંતુલિત હાડકાં અને દાંતમાંથી કૅલ્શિયમ તથા મૅગ્નેશિયમ ખેંચી લઈને અને ઍમોનિયા સ્નાયુમાંથી ખેંચી લઈને કરવામાં આવે છે. આ જ કારણસર ઍસિડિક ખોરાક આપણા માટે ઘણો ખતરનાક છે અને આલ્કલાઇન ખોરાક ઘણો સારો છે.

આલ્કલાઇન ખોરાક

ફળો સૌથી વધુ આલ્કલાઇન ખોરાક છે – લીંબુ-મોસંબી વર્ગનાં ફળો પણ, જેનો સ્વાદ જીભને ખાટો લાગતો હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે તે પૉટૅશિયમથી ભરપૂર હોય છે. શાકભાજી પણ આલ્કલાઇન હોય છે. તેમનાંમાંથી કેટલાંક રાંધવાને કારણે ઍસિડિક બની જતાં હોય છે પરંતુ આપણા પ્રૅક્ટિકલ હેતુ માટે આપણે યાદ રાખીશું કે બધાં જ ફળો અને શાકભાજી આલ્કલાઇન હોય છે. અનાજ અને કઠોળ ઓછાં આલ્કલાઇન હોય છે કારણ કે તેઓ પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે.

ઍસિડિક ખોરાક

બધાં જ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો અત્યંત ઍસિડિક હોય છે. એનો અર્થ કે બધાં જ પ્રકારનાં માંસ, માછલી, મરઘી અને દૂધનાં ઉત્પાદનો.

મોટા ભાગનાં પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ ઍસિડિક હોય છે અને જે વસ્તુને હું 'ખોરાક નથી' એમ કહું છું તે પણ ઍસિડિક છે, જેમ કે:

- ખાંડ
- મીઠું
- આલ્કોહોલ
- વિનેગર

આ બધા જ ખોરાકનો પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ (ખોરાકને લાંબો સમય સુધી બગડતાં અટકાવનાર રસાયણો) તરીકે ઉપયોગ થાય છે કારણ કે ઍસિડિક માધ્યમમાં મોટા ભાગના બૅક્ટેરિયા વિકાસ પામતા નથી. મોટાભાગનાં પૅકેજ્ડ ફૂડમાં પણ તેને સાચવવા માટે તેની અંદર ઍસિડ ઉમેરવામાં આવે છે. તમે જોઈ શકશો કે તેના ઘટકોની યાદીમાં સાઈટ્રિક ઍસિડ, ટાર્ટરિક ઍસિડ, ઍસિડ રેગ્યુલેટર્સ અને બીજા ઘણા બધા હોય છે. પૅકેજ્ડ ફૂડ શા માટે ન ખાવું જોઈએ તેનું આ બીજું વધારાનું કારણ છે. માત્ર એટલા માટે નહીં કે તેમાં ઘણી વાર તેલ, ખાંડ, મેંદો, દૂધના કણો અને બીજા ઘટકો હોય છે, જે તમારા માટે સારા નથી પરંતુ તેમાં એવા પણ ઘટકો હોય છે જેના વિશે તમને કાંઈ જ ખબર નથી અથવા કદાચ તમે તેનો સરખો ઉચ્ચાર પણ ન કરી શકો. કોઈ પણ વસ્તુ ખરીદતાં કે ખાતાં પહેલાં હંમેશાં તેના ઘટકોની યાદી જોઈ લેવી સારી અને તેને વાંચતાં અને સમજતાં શીખવું ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. પરંતુ સીધો સાદો નિયમ એ છે કે જો તમે તેના વિશે જાણતા ન હો કે સમજી ન શકતા હો કે ઉચ્ચાર ન કરી શકતા હો તો તેને ખાવું નહીં.

કમનસીબે તમારાં મનપસંદ પીણાંઓમાંનાં કેટલાંક પણ ઍસિડિક છે:

- ચા
- કૉફી
- ઠંડાં પીણાં જેમ કે કોલા અને બીજી સોડા
- વાઈન અને આલ્કોહોલિક બિવરેજીસ

આગલા પ્રકરણમાં સમજાવ્યું હતું તેમ, આ જ કારણસર, ખાસ કરીને પ્રોટીન અને ચરબીથી ભરપૂર ભારે ભોજન કર્યા બાદ, આપણે આ પીણાં પીએ છીએ. આપણું પેટ વધુ પ્રોટીનવાળો ખોરાક પચાવવા માટે જરૂરી માત્રાનો ઍસિડ ધરાવતું નથી, કારણ કે સૌથી પહેલી વાત કે આપણે એ બધી વસ્તુઓ ખાવા માટે બન્યા જ નથી.

એ રસપ્રદ બાબત છે કે ઍસિડિક હોય તેવો મોટા ભાગનો ખોરાક વ્યસનકારી કે આદત પાડનારો હોય છે અને એવું લાગી શકે કે તેમને છોડવો અઘરો પડી રહ્યો છે. જો કે, જ્યારે આપણે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાનું શરૂ કરીએ તો આપણને ઘણી વાર સમજાશે કે હવે આપણને ઍસિડિક ખોરાકની જરૂર નથી અને તેને છોડવું એ ધારવા કરતાં સહેલું છે. તમે ચા અને કૉફી વિશે આ પુસ્તકમાં પછીથી શીખશો.

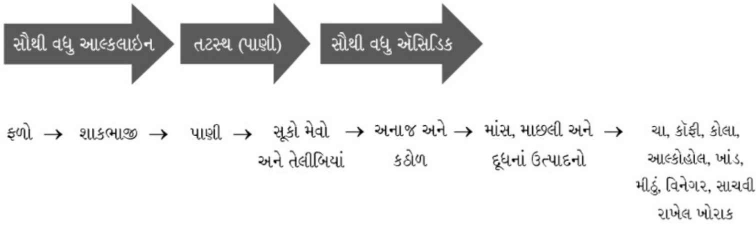
પેપ્સી અને કોક જેવાં પીણાંમાં રહેલા મુખ્ય ઘટકો ખાંડ, ફૉસ્ફરિક ઍસિડ અને કૅફીન છે. આ બધા જ અત્યંત ઍસિડિક છે. જો તમે તમારી આંગળીના નખ કાપી નાંખો અને કોલાના ગ્લાસમાં મૂકી દો અને તેને બીજે દિવસે સવારે જોશો તો તે ઓગળીને અલોપ થઈ ગયા હશે. તો તમે કલ્પના કરી શકો છો કે જ્યારે તમે આ અત્યંત ઍસિડિક પીણું પીઓ છો ત્યારે તમારાં હાડકાંની શું હાલત થાય છે? પરંતુ બર્ગર, ચીઝ, પિઝા અને ફ્રાઇસ જેવો ભારે ખોરાક પચાવવામાં આપણને મદદ થાય તે માટે આપણે સહજપણે તેમને પસંદ કરતા હોઈએ છીએ. કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના કે ઓછામાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલા, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક તરફ વળવાથી આપમેળે જ આપણને આ વ્યસનમાંથી છુટકારો મેળવવામાં મદદ મળે છે.

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર તરફ વળવાથી આલ્કોહોલની જરૂરિયાત પણ ઓછી થઈ જાય છે. ક્યારેક પીવાથી સ્વાસ્થ્યને અતિશય હાનિકારક અસર નથી થતી, પરંતુ તેનાથી બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે તેમ કહી શકાય. આલ્કોહોલ વ્યસનકારી છે તેથી તેનાથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું હિતાવહ છે.

અહીં સામાન્યપણે વપરાતા ઍસિડિક ખોરાકની યાદી આપેલ છે.

આધારિત ઉત્પાદનો		
ચીઝ કૉફી પ્રૉસેસ કરેલ માંસ આલ્કોહોલ વિનેગર માછલી દૂધનાં બધાં જ ઉત્પાદનો		

અહીં ઍસિડિક અને આલ્કલાઇન ખોરાકની વચ્ચે તટસ્થ ગણાતું પાણી દર્શાવીને યાદ રાખવામાં સહેલો પડે તેવો એક સ્કેલ આપ્યો છે.



આલ્કલાઇન ખોરાકના કેટલાક સ્વાસ્થ્યલક્ષી ફાયદાઓ

આપણે જોયું કે ઍસિડ પેદા કરતો ખોરાક ઍસિડને સંતુલિત કરવા માટે હાડકાંને પોચાં કરીને અને આપણા સ્નાયુઓને નબળા પાડીને ઍમોનિયા અને મેગ્નેશિયમ છૂટાં પાડે છે. આલ્કલાઇન ખોરાક તરફ વળવાથી આપણા શરીરનાં વિવિધ તંત્રોને ઘણા બધા ફાયદાઓ થતા હોય છે. અહીં માત્ર કેટલાંક ઉદાહરણો આપું છું.

બૉડી બિલ્ડિંગ (શરીર સૌષ્ઠવ)

અત્યારની બૉડી બિલ્ડિંગની ઘેલછામાં આવીને, ઘણા બધા ડાયાબીટીસના દર્દીઓ મને વૅ-પ્રોટીન, ઈંડાં અને ટ્રેનર દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવતાં બીજાં પ્રોટીનની ઊંચી માત્રા ધરાવતા ખોરાક વિશે પૂછે છે. પ્રોટીન શરીરના વિકાસ અને મરમ્મત માટે વપરાય છે, તેથી તે સ્નાયુઓનો મૂળભૂત ઘટક પણ છે. પરંતુ વધારાનાં પ્રોટીનને લીધે સ્નાયુઓ નબળા પડે છે. સ્નાયુઓ મજબૂત કરવાનો સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસ્તો સ્નાયુઓના કેટલા કોષો તૂટે અને કેટલા કોષો નવા બને કે રિપેર થાય તેની વચ્ચે સંતુલન જાળવવાનો છે. તેના માટે વૅ -સપ્લિમેન્ટ્સ સાથેના, પ્રોટીનની ઊંચી માત્રા ધરાવતા ખોરાકની જરૂર નથી. ઘોડા તથા હરણ કે હાથી તથા ભેંસ વિશે વિચાર કરો; આ બધાં જ પ્રાણીઓ બળવાન છે અને શક્તિશાળી સ્નાયુઓ ધરાવે છે, તેમણે આ બધું માત્ર વનસ્પતિજન્ય ખોરાક થકી જ પ્રાપ્ત કર્યું છે. મનુષ્યો પણ કઠોળ અને લીલી ભાજીથી ભરપૂર વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લઈને સુદૃઢ શરીર સૌષ્ઠવ માટે જરૂરી હોય તેના કરતાં પણ વધારે પ્રોટીન મેળવી શકે છે. આ ખોરાક રેસાથી ભરપૂર હોય છે, જે સ્નાયુઓનો વિકાસ કરતી વખતે રક્તવાહિનીઓને અવરોધતો નથી.

કિડનીના રોગો સામે રક્ષણ અને મૂત્રમાર્ગના ઇન્ફેક્શનનો ઇલાજ

ઍસિડિક ખોરાકને પચાવવાની પ્રક્રિયા હાડકાં તથા સ્નાયુઓને નબળાં પાડે છે અને શરીરમાંથી કૅલ્શિયમનું ધોવાણ કરે છે, જે કિડની પર વધારાનો બોજ નાંખે છે. કેટલુંક કૅલ્શિયમ કિડનીમાં પથરી સ્વરૂપે જમા થતું હોય છે, જે વળી પાછી બીજી સમસ્યાઓ ઊભી કરતું હોય છે.

મૂત્રમાર્ગનું ઇન્ફેક્શન ધરાવતા લોકોને મોટા ભાગે તેમનું મૂત્ર આલ્કલાઇન કરવા માટેની દવાઓ આપવામાં આવતી હોય છે, જેથી ઇન્ફેક્શન કાબૂમાં આવે. આવું ઇન્ફેક્શન પેદા કરતાં

બૅક્ટેરિયા ઍસિડિક માધ્યમમાં વિકાસ પામતાં હોય છે. મૂત્રને આલ્કલાઇન કરવાથી બૅક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ અટકે છે. આપણે કોઈ પણ પ્રકારની દવા લીધા વિના, માત્ર ઍસિડિક ખોરાકથી દૂર રહીને સહેલાઈથી તેમ કરી શકીએ છીએ.

કૅન્સર સામે રક્ષણ

સામાન્ય કોષો માટે જે ઘણું ઍસિડિક હોય છે તેવા માધ્યમમાં કૅન્સરના કોષો વિકાસ અને વૃદ્ધિ પામી શકે છે. આપણા શરીરને આલ્કલાઇન રાખીને આપણે તેને લાંબા સમય સુધી કૅન્સરથી રક્ષણ આપી શકીએ છીએ.

તંદુરસ્ત હાડકાં અને દાંતનો મંત્ર

- પૂરતું વિટામિન D લો – જો સૂર્યમાંથી ન મળે તો પ્રિસ્કાઈબ કરેલ સપ્લિમેન્ટમાંથી મેળવો.
- તમારા ખોરાકમાંથી પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન દૂર કરો.
- ચા, કૉફી, સોડા અને આલ્કોહોલ જેવાં બધાં જ પ્રકારનાં ઍસિડિક પીણાંથી દૂર રહો.
- ખાંડ અને આયોડિનયુક્ત ટેબલ સોલ્ટથી દૂર રહો.
- ધૂમ્રપાન અને બીજી વ્યસનવાળી આદતોથી દૂર રહો.
- પુષ્કળ કસરત કરો.

રેસા

આપણા ખોરાકના સૌથી અગત્યના ઘટકોમાંનો એક ઘટક ફાઈબર એટલે કે રેસા છે. તે ઘણાં બધાં કાર્યો કરે છે. અહીં કેટલાંક સૌથી અગત્યનાં કાર્યો આપ્યાં છે.

- તે પેટ ભરાવાની લાગણી આપે છે. તમે જ્યારે રેસાવાળો ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તમે ઓછું જમો છો.
- તે આપણી રક્તવાહિનીમાં શુગર અને ચરબીનો પ્રવેશ ધીમો પાડે છે. કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક ખાવાથી બ્લડ શુગર લેવલ નીચું રહે છે.
- તે સરખો મળ બાંધે છે અને કબજિયાત ટાળે છે.

બધો જ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક રેસા ધરાવે છે. બધો જ પ્રાણીજન્ય ખોરાક રેસા વિનાનો હોય છે. સફેદ ચોખા, મેંદો, ખાંડ, તેલ વગેરે બનાવવા માટે કુદરતી ઘટકોની છાલ કાઢવાથી, રસ કાઢવાથી કે રિફાઇન કરવાથી રેસા નીકળી જાય છે. તેથી આપણે હંમેશાં કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક વાપરીએ તે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો કે ઓછામાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલો, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક આપણી કદાચ વિટામિન B12 તથા D (તથા આયોડિનની ઊણપ ધરાવતાં વિસ્તારોમાં આયોડિન) સિવાયની આહારની લગભગ બધી જ જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરે છે અને જીવનશૈલીને લગતા બધા જ રોગો અટકાવી અને મટાડી શકે છે.

શું મારે લોહતત્ત્વ મેળવવા લાલ માંસની જરૂર નથી?

કૅલ્શિયમની જેમ લોહતત્ત્વ પણ એક ખનીજદ્રવ્ય છે. બધાં જ ખનીજદ્રવ્યો માટીમાંથી

આવે છે. ગાયને લોહતત્ત્વ મળે છે કારણ કે તે માટીમાં ઊગતી વનસ્પતિ ખાય છે અને આપણે પણ તેમ કરી શકીએ. કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાથી, લાલ માંસ ખાધા વગર પણ, આપણને કૅલ્શિયમની જેમ જ, લોહતત્ત્વની પણ કોઈ ઊણપ ના થવી જોઈએ.

છતાં, ભારતમાં ઍનીમિયાનો રોગ અને લોહતત્ત્વની ઊણપ ભાગ્યે જ જોવા મળે છે એવું પણ નથી. તો તેનું કારણ શું? કૅલ્શિયમની ઊણપની જેમ જ, તેનો જવાબ પણ આપણી ખાવાપીવાની ખોટી ટેવોમાં રહેલો છે. જે રીતે ઍસિડિક ખોરાક કૅલ્શિયમનું ધોવાણ કરે છે, જેને પરિણામે હાડકાંને નુકસાન થાય છે તે જ રીતે દૂધ શરીરમાં લોહતત્ત્વ અને બીજાં પોષક તત્ત્વોની શોષાવાની ક્રિયાને અવરોધે છે. જ્યારે ડૉક્ટરો આયર્ન સપ્લિમેન્ટ્સનું પ્રિસ્ક્રીપ્શન લખી આપે છે, ત્યારે તેઓ મોટા ભાગે તેને દૂધ સાથે નહીં લેવાની સલાહ આપે છે. તેનાથી મદદ થાય છે પરંતુ કેસિઇન નામનો ગુંદર જેવો ચીકણો પદાર્થ, જેનાથી ગાયના દૂધનું ૮૦ ટકા પ્રોટીન બનેલું હોય છે, તે ખાધા પછી વર્ષો સુધી આપણાં આંતરડાંમાં રહે છે અને ઘણાં બધાં પોષક તત્ત્વોનું શોષણ અટકાવે છે. કેસિઇન ઘણી વાર રંગ અને ગુંદર બનાવવામાં વપરાય છે. તે આંતરડાની દિવાલો પર ચોંટી જાય છે. અને જો તમે દૂધનાં ઉત્પાદનો નિયમિત વપરાતા હોય તો તે લોહતત્ત્વના શોષણને અસર કરે છે. દૂધ, કૉફી, ચા અને કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લોહતત્ત્વના શોષણને અવરોધનાર તરીકે જાણીતા છે.

કોઈ પણ કારણસર વધુ રક્તસ્ત્રાવ થાય તો શરીર લોહતત્ત્વ ગુમાવે છે તેથી લોહતત્ત્વની ઊણપ ઊભી થાય છે. ભારતમાં પેરાસિસ્ટિક ઇન્ફેકશન (કૃમિ) ભાગ્યે જ થતો રોગ નથી અને તે ઍનીમિયામાં પરિણમી શકે છે. ઍનીમિયા જેવાં લક્ષણોની આયર્ન સપ્લિમેન્ટથી સારવાર કરવા કરતાં કોઈ પણ સમસ્યાનું કારણ શું છે અને તે કારણની સારવાર કેવી રીતે થઈ શકે તે શોધી કાઢવું હંમેશાં સારું છે.

માંસ છોડી દીધા બાદ હિમોગ્લોબિન વધ્યું

મને હૈદરાબાદમાં રહેતી યુવાન મુસ્લિમ છોકરીનો કિસ્સો યાદ આવે છે, જે મારા રાંધવાના વર્ગમાં આવતી હતી. તેણે અગાઉ એક વાર મારા સેમિનારમાં હાજરી આપી હતી અને વીગન ખોરાક (પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો વગરનો કુદરતી ખોરાક) શરૂ કર્યો હતો. તેણે કહ્યું હતું કે તેનું હિમોગ્લોબિન હંમેશાં નીચું– ૮ ની આસપાસ– રહેતું હતું. તેના ખોરાકમાં ફેરફાર કર્યા બાદ અને માંસ ખાવાનું બંધ કર્યા બાદ તેનું હિમોગ્લોબિન પહેલી વાર ૧૨ સુધી પહોચ્યું હતું!

વિટામિન B12

વિટામિન B12 માત્ર બૅક્ટેરિયા અને સૂક્ષ્મજીવો દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. માંસ અને દૂધ બૅક્ટેરિયાથી ભરપૂર હોય છે કારણ કે તે વિઘટન પામીને બગડતા પદાર્થો છે અને તેથી આવા ખોરાકમાં આ વિટામિન પુષ્કળ માત્રામાં હોય છે. તેમ છતાં, ઘણા માંસાહારી અને શાકાહારી, ખાસ કરીને પાંત્રીસ વર્ષ અને તેનાથી વધુ ઉંમરના લોકો B12 ની ઊણપ ધરાવે છે.

વિટામિન B12 ની ઊણપનાં લક્ષણો

વિવિધ પ્રકારનાં લક્ષણો હોઈ શકે છે કારણ કે વિટામિન B12 ની શરીરના દરેક કોષને જરૂર પડે છે. નબળાઈ, ઉદાસી, સ્મૃતિભ્રમ, ઍસિડિટી, વજનમાં ઘટાડો, ઉબકા તથા ઊલટી, ઍનીમિયા, માનસિક મૂંઝવણ, ચિત્તભ્રમ, પેરાનોઈઆ (paranoia), શ્વાસોચ્છવાસની

તકલીફ, ત્વચાનું શીળસ તથા એલર્જીનાં બીજાં લક્ષણો એ બધાં વિટામિન B12 ની ઊણપથી થતાં સામાન્ય લક્ષણોમાંના કેટલાંક લક્ષણો છે. લાંબા ગાળાની ઊણપ હૃદયરોગની બીમારી અને હુમલા તરફ લઈ જાય છે - એક એવી સમસ્યા જેને સ્વાસ્થ્યપ્રદ વીગન (કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય) ખોરાકથી અટકાવી શકાય છે. લાંબા ગાળાની ઊણપથી મગજને અને ચેતાતંત્રને સુધારી ન શકાય તેવું કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે.

અમારા દ્વારા એકવીસ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે કરવામાં આવેલી આકસ્મિક ચકાસણીમાં અમને માલૂમ પડ્યું કે લગભગ અડધોઅડધ લોકોને વિટામિન B12 ની ઊણપ હતી અને તેમાંથી કોઈ જ વીગન નહોતું. ઊણપ નહીં ધરાવતા લોકોમાં કેટલાક B -કોમ્પ્લેક્ષ સપ્લિમેન્ટ લેતા હતા, જેમાં વિટામિન B12 નો સમાવેશ થઈ જાય છે.

વિટામિન B12 જઠરના આંતરિક ભાગ દ્વારા શોષવામાં આવે છે. માંસ અને દૂધમાં રહેલ વધારે પડતું પ્રોટીન પાચનક્રિયા કરવા માટે જઠરને વધુ ઍસિડ ઉત્પન્ન કરવા માટે ફરજ પાડે છે. ઍસિડનો વધારે પડતો સ્ત્રાવ ઍસિડિટી પેદા કરે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ જઠરની અંદરના સ્તરને પણ નુકસાન કરે છે. તેનાથી અંદરના ભાગને અસર થાય છે અને વિટામિન B12 શોષાતું નથી. વિટામિન B12 ની ઊણપ ધરાવતાં અને પૂરતું વિટામિન શોષી ન શકતા બિનશાકાહારી અને શાકાહારી બંને લોકોને ઇન્જેક્શન લેવાની જરૂર પડે છે. વીગન (એટલે કે કુદરતી, વનસ્પતિ આધારિત ખોરાક ખાનાર) લોકો વિટામિન શોષી શકે તેમ હોય છે પરંતુ આપણા આધુનિક, કૃત્રિમ વિશ્વમાં વનસ્પતિજન્ય ભોજનમાં પૂરતું વિટામિન મેળવી શકતા નથી.

મને ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે ‘જો વનસ્પતિ આધારિત ખોરાક આટલો કુદરતી હોય તો આ ખોરાક લેતી કોઈ વ્યક્તિમાં વિટામિન B12 ની ઘટ કેવી રીતે ઊભી થાય છે?’

તેનો જવાબ એ છે કે વિશ્વ વધુ કુદરતી હોત તો તેમાં ખેતરમાંથી સીધા આવતાં સજીવખેતીનાં ફળો અને શાકભાજીમાંથી અથવા તળાવ, નદી કે પીવાના પાણીના બીજા કુદરતી સ્રોતોમાંથી આપણને વિટામિન B12 મળી શકત. કુદરતે હંમેશાં આપણને પૂરતી માત્રામાં વિટામિન B12 મળે તે માટેની જોગવાઈ કરી છે. પ્રાણીઓને કોઈ દિવસ આ પ્રશ્ન ઊભો થતો નથી કારણ કે તેઓ ખોરાક, પાણી થકી કે તેમના પોતાના શરીરને ચાટીને પૂરતા સૂક્ષ્મજીવો મેળવી લેતાં હોય છે.

આજે આપણને ‘જર્મ ફોબિઆ’ (જંતુઓનો ખોટો ડર) છે અને આપણે બૅક્ટેરિયાથી છુટકારો મેળવવા દરેક જગ્યાએ રસાયણો વાપરીએ છીએ. નળનું પાણી ક્લૉરિનયુક્ત છે અને બોટલોનું પાણી શુદ્ધ કરાયેલું છે. ત્યાં કોઈ સૂક્ષ્મજીવો બચ્યા નથી અને આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો માટે કુદરતી પાણી પ્રાપ્ય નથી. જીવન સાથે જે વહેતાં હતાં તેવાં ઝરણાંઓ અને નદીઓનું પાણી અશુદ્ધિઓને કારણે હવે પીવા માટે સલામત રહ્યું નથી.

મારો નર્મદાનો અનુભવ

થોડાંક વર્ષો પહેલાં મને મધ્યપ્રદેશમાં નર્મદા નદીમાં તરવાનો મોકો મળ્યો હતો. તે આટલી વિશાળ નદી હોવા છતાં હું પાણીમાં રહેલા ડિટરજન્ટનો સ્વાદ અને વાસ પારખી શકતી હતી. ઘણા બધા લોકો દરરોજ તેના કિનારાઓ પર કપડાં ધુએ છે તેનું આ પરિણામ છે તેવું હું ધારું છું. આજુબાજુના કૂવાઓના પાણીમાં પણ ડિટરજન્ટની વાસ આવતી હતી.

જેમ આપણે બધા જાણીએ છીએ તેમ, ખેતીમાં જંતુનાશકો ખૂબ મોટા પાયે વાપરવામાં આવે છે. ફળો અને શાકભાજીને ઘણી વાર રેડિએશન આપવામાં આવે છે, જેથી તેની સપાટી પરના બૅક્ટેરિયા મરી જાય છે. તેનાથી ઉત્પાદનની સચવાવાની અને ઉપયોગિતાની અવધિ વધી જાય છે. આપણે પછી તેને ખાતા પહેલાં સારી રીતે ધોઈએ છીએ. તે જ રીતે, પૅકેજ્ડ ફૂડમાં બૅક્ટેરિયાનો વિકાસ ના થાય તે માટે પ્રિઝર્વેટિવ્સ ઉમેરવામાં આવે છે, જેથી ખોરાકની સચવાવાની અને ઉપયોગિતાની અવધિ વધારી શકાય.

આટલું પૂરતું નહોતું તો, ટ્રાયક્લૉસન અને ઍન્ટિસેપ્ટિક ધરાવતાં આજના જમાનાનાં ટૂથપેસ્ટ અને માઉથવોશ મોઢામાંના બૅક્ટેરિયાનો નાશ કરે છે. અને કફન પર ખીલા ઠોકતા હોય તેમ, માઈક્રોવેવનો ઉપયોગ અને આલ્કોહોલનો વપરાશ આપણા શરીરમાં માંડ કોઈ રીતે આવી શકે તેવા વિટામિન B12 નો પણ નાશ કરે છે. મોબાઈલ ફોન અને મોબાઈલ ટાવરના- જે પણ માઈક્રોવેવ છોડે છે તેના– આગમન બાદ, વિટામિન B12 ની માત્રા અત્યાર સુધીમાં સૌથી ઓછી છે તેવું મેં નોંધ્યું છે.

આપણું શરીર બૅક્ટેરિયા સાથે કામ પાર પાડવા માટે સર્જાયું છે પરંતુ રસાયણો સાથે નહીં. આપણે પ્રકરણ ૧૬માં જોઈશું કે આ રસાયણો અંતઃસ્ત્રાવોમાં ખલેલ પહોંચાડનાર હોય છે અને હકીકતમાં ડાયાબીટીસ પેદા કરે છે.

વિટામિન **B12** ના કુદરતી સ્રોતો

ભૂતકાળમાં લગભગ દરેક કલ્ચરમાં આથો આવેલ ખોરાક વપરાતો હતો, જે વિટામિન B12 નો સારો સ્રોત હતો. તેમાં ઈડલી અને ઢોંસા (ભારત), મિસો અને નાટો (જાપાન), કિમચી (કોરિયા), સૌરક્રાઉટ (જર્મની), ટેમ્પે (ઈન્ડોનેશિયા) વગેરે હતાં. આજે આ બધો ખોરાક ખવાતો હોવા છતાં ઉપર દર્શાવેલાં કારણોને લીધે વિટામિન B12 ની ઊણપ સામાન્ય થઈ ગઈ છે.

વિટામિન **B12** નો સંગ્રહ કરી શકાય છે

જ્યારે તમે પહેલીવાર વનસ્પતિજન્ય ખોરાકની શરૂઆત કરો છો ત્યારે તમને વિટામિન B12 ની ઊણપ હોય કે ના પણ હોય. આ બાબત લોહીની સામાન્ય તપાસથી નક્કી કરી શકાય છે. મેં ૧૯૮૫માં, મોબાઈલ ફોને આપણા પર આક્રમણ કર્યું તેના ઘણા સમય પહેલાં, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાનો શરૂ કર્યો હતો. મારી વિટામિન B12 ની ગંભીર ગણાય તેવી ઊણપ પકડાઈ તેના ઘણાં વર્ષો પહેલાંની આ વાત છે. પરંતુ હવે સમય બદલાઈ ગયો છે અને હવે તેનું સ્તર તપાસતાં રહેવું કે તમે તેની ઊણપથી ના પીડાઓ તે પાકું કરવા નિયમિત સપ્લિમેન્ટ્સ લેતા રહેવું ખૂબ આવશ્યક છે.

પશ્ચિમમાં ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વો ઉમેરવાની પ્રક્રિયા (ફોર્ટીફિકેશન)

આ સમસ્યા ભારતમાં છે તેના કરતાં પશ્ચિમમાં ઓછી વ્યાપક હશે. પશ્ચિમમાં, ખાસ કરીને યુ.એસ.એ.માં વીગન લોકો દ્વારા ખવાતાં સોયાબીન મિલ્ક અને બીજા તૈયાર ખોરાકમાં ઘણી વાર વિટામિન B12 ઉમેરવામાં આવે છે. ભારત પાછા ફરતા કે પશ્ચિમના દેશોમાંથી ભારતની મુલાકાત લેતા લોકોમાં, ભારતમાં થોડાં મહિના રહ્યા બાદ વિટામિન B12 ની ઊણપનાં લક્ષણો વિકસતાં મેં જોયાં છે.

વિટામિન B12 કેવી રીતે લેવું?

- વિટામિન **B12** સપ્લિમેન્ટની ગોળીઓ : જો ઊણપ એટલી તીવ્ર ના હોય અને વિટામિનના શોષણને હજુ અસર ના થઈ હોય તો વ્યક્તિ આ વિકલ્પ પસંદ કરી શકે છે. ભારતમાં ઘણી તૈયાર ગોળીઓ ઉપલબ્ધ છે. હું મીથાઈલ કોબાલામિન ૫૦૦ મિ.ગ્રા.ની બીજા કોઈ ઘટકો વિનાની ગોળીની ભલામણ કરું છું. વધારે માત્રાની ભલામણ નથી કરતી. સાઈનોકોબાલામિન-વિટામિન B12ના બીજા સ્વરૂપ-ની પણ ના પાડું છું. એક વાર વિટામિન B12નું સ્તર સામાન્ય થઈ જાય પછી લાંબા ગાળાનું આયોજન અમલમાં મૂકવું જોઈએ, જેથી આ સ્તર ફરી પાછું નીચું ન જાય. તે દરરોજ અડધી ગોળી કે એકાંતરે એક ગોળી લઈને કરી શકાય.
- વિટામિન **B12** નાં ઇન્જેક્શન્સ : જો ઊણપ વધારે તીવ્ર હોય કે શોષણ ઓછું થતું હોય, અર્થાત્ વિટામીન B12 સપ્લિમેન્ટની ગોળી લીધા પછી પણ નીચું રહેતું હોય તો તમારે ઇન્જેક્શન લેવા જોઈએ. આ ઊણપ એટલી બધી સામાન્ય છે કે બધા જ ડૉક્ટરો કેટલા ડૉઝની જરૂર હોય છે તે જાણતા જ હોય છે.

અહીં એ નોંધવું મહત્ત્વનું છે કે સ્પાયરુલિના, ક્લૉરેલા વગેરે દવાઓ વિટામિન B12 માટે સપ્લિમેન્ટ તરીકે ના લેવી જોઈએ કારણ કે તેમાં સાઈનોકોબાલામિન હોય છે જે આપણા શરીર દ્વારા શોષી શકાતું નથી. મિથાઈલ કોબાલામિન લેવી શ્રેષ્ઠ છે. તેનો અર્થ એ નથી કે સાઈનોકોબાલામિન ગોળી ન જ લઈ શકાય, પરંતુ માત્ર એટલું જ કે તે B12 નો સારો સ્રોત નથી.

સપ્લિમેન્ટ્સ

હવે આપણે સપ્લિમેન્ટ્સના વિષય પર આવ્યા છીએ. હું હંમેશાં ઓછામાં ઓછા– જ્યારે ખરેખર જરૂર હોય ત્યારે જ– સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની સલાહ આપું છું કારણ કે કુદરત હંમેશાં આપણને એકદમ યોગ્ય માપસર પોષક તત્ત્વો આપે જ છે. વધારે પડતી માત્રામાં સારી વસ્તુ પણ ઘણી વાર આપણા માટે ખરાબ હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લોહતત્ત્વના શોષણમાં અવરોધ ઊભો કરે છે અને વિટામિન C ના વધારે માત્રાવાળા સપ્લિમેન્ટ્સ વિટામિન B નું સ્તર ઘટાડી શકે છે.

તદુપરાંત, જ્યારે આપણે પોષક તત્ત્વો તેનાં કુદરતી સ્વરૂપમાં મેળવીએ ત્યારે તે ખૂબ જ કિંમતી હોય છે, તેનું કારણ એ છે કે કુદરતમાં આપણને જોઈતી બધી જ વસ્તુઓ એક સાથે અને સંતુલનમાં પૂરી પાડવામાં આવેલ છે. જ્યારે અલગ પાડવામાં આવે છે ત્યારે એ જ પોષક તત્ત્વો ખતરનાક પણ સાબિત થઈ શકે છે. ઉદાહરણ રૂપે, ટી. કોલિન કૅમ્પબેલ નામના લેખક તેમના ‘Whole ’ નામના પુસ્તકમાં કહે છે કે ગાજર ખાવાથી કૅન્સરનું જોખમ ઘટે છે.(6) જ્યારે ગાજરમાં રહેલું કેરોટીન સપ્લિમેન્ટ તરીકે અલગ પાડવામાં આવે છે ત્યારે એમ કહેવાય છે કે તેનાથી તો ખરેખર કૅન્સરનું જોખમ વધી શકે છે. કેરોટિન એકલું નુકસાનકારક છે પરંતુ ગાજર ખૂબ જ ગુણકારી છે!

જો તમે સપ્લિમેન્ટ્સની બોટલ પર ધ્યાનથી જોશો તો તેમાં લખેલું હશે કે તેમાં સપ્લિમેન્ટ્સના કેટલી વખતના RDA રહેલા છે. દા.ત. એમ લખેલું હોય કે 200xRDA કે 20xRDA . આપણામાંથી મોટાભાગના RDA શું છે તે જાણતા નથી તેથી આપણે ઘણી વાર

એમ સમજી લઈએ કે જેટલું એ વધારે તેટલું સારું. પણ આ બાબતમાં એવું નથી. ખૂબ વિચિત્ર છે કે વધુ RDA વાળી વસ્તુ ઓછી મોંઘી હોઈ શકે, જે તેને ખરીદવા માટે વધુ પ્રોત્સાહન આપે છે.

RDA નો અર્થ થાય છે Recommended Dietary Allowance એટલે કે સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પ્રતિ દિન પોષક તત્ત્વની આવશ્યક માત્રા, જે ફૂડ અને ન્યૂટ્રિશન બોર્ડ ઓફ નેશનલ રિસર્ચ કાઉન્સિલ કે નેશનલ એકેડેમી ઓફ સાયન્સીસ દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે. કોઈ પણ વધારે RDA વાળી વસ્તુનું તમે શું કરી શકશો? એ તો માત્ર બહાર વિસર્જિત કરી દેવા માટે આપણી કિડની અને યકૃત પર વધારાનો બોજ જ છે. વધુ શાણપણભર્યો રસ્તો આપણને શેની ઊણપ છે અને કેટલું ખાવું સાચું છે એ જોવું તે છે. જો આપણો ખોરાક જેટલો શક્ય હોય તેટલો કુદરતી હોય તો આપણને જેની જરૂર હોય તેની સહજપણે જ ભૂખ લાગશે. એક વાર આપણે પેટ સાફ કરી દીધું પછી આપણી ભૂખની ઇચ્છાને સાંભળવી અને તે પ્રમાણે ખાવું એ હંમેશાં સારું છે. જો તમને કાકડી કે લસણ કે મૂળો ખાવાની ઇચ્છા થાય તો તેમાં કંઈક વસ્તુ એવી હશે જેની તમારા શરીરને જરૂર છે.

કુદરતમાં વિપુલતા છે

ટૂંકમાં, જો આપણે યોગ્ય વસ્તુ ખાઈએ અને જો આપણે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો, કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખાઈએ તો આપણી પોષક તત્ત્વોની બધી જ જરૂરિયાતો પર્યાપ્ત રીતે સંતોષાઈ જાય. આપણી આધુનિક જીવનશૈલીને કારણે જ વિટામિન B12 અને D ના સપ્લિમેન્ટ્સ એક જરૂરિયાત બની ગઈ છે.



વિભાગ ૪

ખોરાક સંબંધી ફેરફારો અને પડકારો

પ્રકરણ ૧૦
ડેરી (દૂધ અને તેનાં ઉત્પાદનો)

આપણે અગાઉનાં પ્રકરણોમાં જોઈ જ લીધું છે કે દૂધનાં ઉત્પાદનો એ ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2 બંને પ્રકારના ડાયાબીટીસમાં સૌથી મોટો ફાળો આપનારામાંના એક છે. તે ભારતીય કલ્ચરનો એટલો મહત્ત્વનો હિસ્સો બની ગયાં છે કે આ હકીકત સ્વીકારવી ખૂબ જ અઘરી છે. પરંતુ દૂધનાં ઉત્પાદનોનો ત્યાગ કરવો બહુ જ મહત્ત્વનું છે, તેથી તે પોતે જ એક આખું પ્રકરણ માંગી લે છે.

શાકાહારીઓને અને બિનશાકાહારીઓને એકસરખા રોગ થાય છે

આપણે જોઈએ છીએ કે ભારતમાં શાકાહારી અને બિનશાકાહારી વ્યક્તિઓને એકસરખા રોગો થાય છે. ડાયાબીટીસ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ, કૅન્સર, થાઇરૉઇડ, કિડની ફેલ થઈ જવી... ગમે તે નામ લો, શાકાહારીઓને પણ તે થાય છે. માંસ અને દૂધ એકસરખી રચના ધરાવે છે, દા.ત. વધુ પ્રોટીન ધરાવે છે, વધુ ચરબી ધરાવે છે, તેમાં રેસા હોતા નથી. શાકાહારી મનુષ્યો માંસ નહીં ખાઈને જે બાબત ટાળે છે, તેનાથી વધારે તો દૂધનાં બધાં જ ઘટ્ટ ઉત્પાદનો જે તેઓ ખાય છે– પનીર, ચીઝ, આઇસક્રીમ અને મીઠાઈઓ– તેનાથી સરભર કરી દે છે. આમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ એક ઔંસ જેટલી બનાવવા માટે ૧૧ થી ૧૬ ઔંસ દૂધ વપરાય છે.

દૂધનાં ઉત્પાદનો છોડવાનું આટલું અઘરું છે તેનું કારણ એ છે કે આપણે વિચારતા થયા તેની પહેલાં જ આપણે તેને વાપરવું જ જોઈએ તેવી આપણી માન્યતા બની ગઈ હોય છે. તે આપણને આપણાં માતાપિતા દ્વારા ખવડાવવામાં આવતો પહેલો ખોરાક હોય છે, તેથી તેને ભાગ્યે જ પ્રશ્ન કરવામાં આવે છે.

અહીં હું જ્યારે દૂધની વાત કરું તો મારો મતલબ કોઈ પણ પ્રકારનું દૂધ છે– ગાયનું દૂધ, ભેંસનું દૂધ, બકરીનું દૂધ, ઊંટડીનું દૂધ, યાકનું દૂધ કે બીજા કોઈ પ્રાણીનું દૂધ જે આપણે લેતા હોઈએ.

આપણને નવજાત શિશુની અવસ્થા દરમ્યાન માતાના દૂધ સિવાય બીજા કોઈ દૂધની જરૂર નથી. જેમ જેમ આપણી દૂધની જરૂરિયાત ઓછી થતી જાય છે તેમ તેમ આપમેળે માતાને ઓછું દૂધ આવે છે અને જ્યારે આપણને તેની જરૂર નથી રહેતી ત્યારે માતા દૂધ આપતી સદંતર બંધ થઈ જાય છે. કુદરત અદ્ભુત છે, નહીં? જો આપણે તેને સાંભળીએ તો દરેક વસ્તુ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે!

કુદરતમાં કોઈ પ્રાણી બીજી પ્રજાતિનું (Species) દૂધ પીતું નથી, સિવાય કે મનુષ્ય (અને જે પ્રાણીઓને આપણે ખોરાક ખવડાવીએ છીએ). આપણે આપણું આખું જીવન દરેક પ્રકારનાં સ્વરૂપે– ચા, દહીં, માખણ, ઘી, ચીઝ, પનીર, ક્રીમ, આઇસક્રીમ અને બીજાં ઘણાં સ્વરૂપે– દૂધ લેવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ.

કુદરતની દલીલ

આપણે અગાઉ જોયું કે માદા સસ્તન પ્રાણીઓ જ્યારે બચ્ચાને જન્મ આપે છે ત્યારે દૂધ આપે છે. દરેક સસ્તન પ્રાણીનું દૂધ તેના બચ્ચાની જરૂરિયાત અનુસાર અલગ અલગ રચના

ધરાવતું હોય છે. જો પ્રાણીએ ઝડપથી વૃદ્ધિ પામવાની જરૂર હોય તો દૂધમાં વધારે પ્રોટીન હોય છે. જો મગજ વિકસાવવાની જરૂર હોય તો, દૂધમાં વધુ માત્રામાં વિટામિન્સ, ખનીજતત્ત્વો અને બીજાં પોષક તત્ત્વો હોય છે.

આજનો ડેરી ઉદ્યોગ

મહત્તમ નફો કોઈ પણ વ્યવસાયનું ધ્યેય હોય છે; તે મેળવવા માટે ડેરી ઉદ્યોગ ગાયોને શક્ય તેટલી વધુ સંખ્યામાં પ્રસૂતિ કરાવડાવે છે. જ્યારે તે માત્ર બે વર્ષની ઉંમરની થાય છે, જે ઉંમરે તે પહેલી વાર ગર્ભ ધારણ કરી શકે છે ત્યારે તેમનામાં કૃત્રિમ રીતે વીર્ય-આરોપણ કરવામાં આવે છે. મનુષ્યની જેમ એક ગાય માટે પણ સગર્ભાવસ્થાનો સમયગાળો નવ મહિનાનો હોય છે. જ્યારે તેનું વાછરડું જન્મે છે ત્યારે તે તેની સાથે ખૂબ જ સ્નેહના બંધનથી જોડાઈ જાય છે. પરંતુ ડેરી ઉદ્યોગને તો નફો રળવાની ઉતાવળ હોય છે. જો વાછરડું નર હોય તો, ગાયનું પહેલું દૂધ, જેને કોલોસ્ટ્રમ કે બળી કહે છે, તે એક મીઠાઈ તરીકે વેચવામાં આવે છે અને વાછરડાને નરમ ચામડું (કાફ લેધર) બનાવવા માટે મારી નાંખવામાં આવે છે. તેનાથી ગાય તીવ્ર વ્યથા અનુભવે છે; તેની આંખમાં આંસું દેખાય છે અને તે દિવસો સુધી પીડાથી રડતી, ભાંભરતી સંભળાય છે. તે તેના વાછરડાને કતલ માટે લઈ જતા ટ્રકને પકડવા માટે તેની પાછળ કિલોમીટરો સુધી દોડવા માટે જાણીતી છે. જો બચ્ચું માદા (એટલે કે વાછરડી) હોય તો તેને દૂધનાં છેલ્લાં ટીપાંઓ આપવામાં આવે છે અને તેને તેની માની જેમ દૂધ આપવાના મશીન તરીકે ઉછેરવામાં આવે છે.

ગાયને તેની પ્રસૂતિના બે જ મહિનામાં ફરીથી કૃત્રિમ રીતે વીર્યારોપણ કરવામાં આવે છે,

જેથી તેના કોરા (દૂધ નહીં આપવાના) દિવસોનો સમયગાળો ઓછામાં ઓછો કરી શકાય. વારંવાર થતી પ્રસૂતિ અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ દૂધ આપવાનું હોવાથી તેનો કસ નીકળી જાય છે અને આવી ૨-૪ પ્રસૂતિ બાદ તેને કતલ માટે મોકલી દેવામાં આવે છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં તો તે ઊભી પણ રહી શકતી નથી. આ છ વર્ષની યુવાન વયની વાત છે. જ્યારે એક સરેરાશ ગાય છવ્વીસ વર્ષ સુધી જીવી શકે છે.

વધુ દૂધના ઉત્પાદન માટે ગાયને ફરજ પાડવા માટે, તેમને ઑક્સિટોસિનના ઇન્જેક્શન આપવામાં આવે છે. ઑક્સિટોસિન પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવેલો છે છતાં તેને ભારતભરમાં બેધડક વાપરવામાં આવે છે. વિશ્વના બીજા ભાગોમાં પરિસ્થિતિ કાંઈ ખાસ અલગ નથી અને ઇન્ટરનેટ પર શોધ કરતાં જ તમને તરત દુનિયાના લગભગ કોઈ પણ હિસ્સાના દર્દ અને પીડાથી ભરેલા ડેરી ઉદ્યોગના વિડીયો દેખાશે. એક ગાય માટે બચ્ચાને જન્મ આપ્યા વિના દૂધ ઉત્પન્ન કરવાનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી અને તેના બચ્ચાનો ભોગ લીધા વિના દૂધ વેચવાનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી.

ભારતમાં આપણને એમ માની લેવું ગમશે કે 'ગૌશાળા' ગાયોનું જતન કરે છે પરંતુ તેમાંથી મોટા ભાગની (ઉપર નિરુપાયેલ) ડેરી જેવી જ હોય છે, એ જ રીતે કામ કરતી હોય છે. પરંતુ, તે દૂધ પીવાનો અપરાધ કરતા લોકોના પૈસાથી જ ચાલતી હોય છે. તેઓ પોતે ખરેખર તો પ્રાણીઓના શોષણમાં ભાગીદાર હોય છે, પરંતુ એમ માનવાનું પસંદ કરે છે કે તેમને સારી રીતે રાખવામાં આવે છે.

આ ડેરી ઉદ્યોગની અસરો અનેકગણી હોય છે– આજે ભારત દેશ વિશ્વમાં સૌથી વધુ ઢોરની સંખ્યા ધરાવતો દેશ છે. તે સૌથી વધુ ચામડું (લેધર) ઉત્પાદન કરનારા દેશોમાંનો એક છે, જે અતિશય પ્રદૂષણ ફેલાવનારો ઉદ્યોગ છે અને તે સૌથી વધુ માત્રામાં ગાયના માંસની નિકાસ કરનાર દેશ છે, જે ડેરી ઉદ્યોગની આડપેદાશ ગણાય છે.

આ એક ઈકોલોજીકલ ડિઝાસ્ટર (પર્યાવરણ તથા જૈવિક તંત્રને લગતી મહાઆપત્તિ) છે,

જ્યાં માણસોને ખાવા માટે પૂરતો ખોરાક નથી તેવા દેશમાં ગાયો માટે ઘાસચારો ઉગાડવામાં આવે છે, જેથી આહાર-શૃંખલામાં ઉપરની તરફ રહેલા કેટલાક નસીબદાર મનુષ્યો માંસ અને દૂધ ખાઈ શકે. આને કારણે ભૂખમરો વધી રહ્યો છે. આપણે કુપોષણને નાબૂદ કરી શકીએ તેટલી પૂરતી માત્રામાં સોયાસ્વરૂપે પ્રોટીનનું ઉત્પાદન કરીએ છીએ, પરંતુ તે માણસને બદલે ઢોરોને ખવડાવી દેવામાં આવે છે. પાલતુ પ્રાણીઓને પાણીની જરૂર પડે છે. જ્યારે આપણે પોતે જ પાણીની તંગી અનુભવીએ છીએ. પશુઓને પણ જગ્યા જોઈતી હોય છે. પાલતુ પ્રાણીઓની મોટી સંખ્યાને કારણે આપણા વન્યજીવો વિસ્થાપિત થઈ રહ્યા છે અને ગોચર માટે જગ્યા બનાવવામાં આપણાં જંગલો ઘટી રહ્યાં છે.

આબોહવાના પરિવર્તનમાં (Climate Change) સૌથી મોટો ફાળો આપનાર પરિબળ ઢોરો દ્વારા પેદા થતો ગ્રીનહાઉસ ગેસ છે. ભારતમાંથી થતો માંસનો નિકાસ એ દર્શાવે છે કે આપણે વ્યાપારિક હેતુઓ માટે આપણી ઈકોલોજીનું નિકંદન કાઢી નાંખીએ છીએ. પ્રાણીઓને ઉછેરવા કરતાં અનાજ, ફળો અને શાકભાજી ઉગાડવા એ ઈકોલોજી માટે અનેક ગણી વધુ ઉપયોગી બાબત છે.

જ્યારે આપણને સમજાય છે કે ઢોરો દ્વારા ખવાતું ઘાસ અને બીજી વનસ્પતિ (બાયોમાસ) એ માત્ર શ્રેષ્ઠ ખાતર છે એટલું જ નહીં પરંતુ જમીન પરનું એક આચ્છાદન (cover) પણ છે જે પાણીનું બાષ્પીભવન અટકાવે છે. ત્યારે એ દલીલનું મહત્ત્વ રહેતું નથી કે ગાયનું છાણ અમૂલ્ય ખાતર છે તથા ગૌમૂત્ર કુદરતી જંતુનાશક છે. આપણે ગાયના છાણનો આશરો લઈએ છીએ કારણ કે આપણાં ઢોરોની આટલી બધી વસ્તીને કારણે ભાગ્યે જ કોઈ બાયોમાસ ખાતર માટે ફાળવી શકાય છે.

સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ દૂધ ઉત્પાદનોનો વપરાશ બંધ કરવા સિવાયના બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. જ્યારે આપણે આ બધાં કારણોથી વાકેફ હોઈએ ત્યારે દૂધ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાનું અઘરું બની જાય છે. જ્યારે તમે સમગ્ર વાત જાણવા અને સમજવા તૈયાર થાઓ છો ત્યારે દૂધ છોડવું એ માત્ર ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે તમને પડતી કોઈ ફરજને બદલે તમારી પોતાની ઇચ્છા બની જાય છે.

દૂધની માઠી અસરો

આપણે અગાઉ જોયું કે દૂધ વધારે માત્રામાં પ્રોટીન અને ચરબી ધરાવે છે. એટલું જ નહીં પણ તેમાં અંતઃસ્ત્રાવો, જંતુનાશકો, રસાયણો, પ્લાસ્ટિક, યુરિયા અને અશુદ્ધિઓ પણ હોય છે. આપણે એ પણ જોયું કે તેમાં રહેલું કેસિઈન, ગુંદર જેવું ચીકણું પ્રોટીન, એ લોહતત્ત્વના શોષણમાં દખલગીરી કરે છે.

તેમાં બીજા પણ કેટલાક દૂષિત પદાર્થો હોય છે, જેની મેં આગળ ચર્ચા નહોતી કરી કારણ કે તે ડાયાબીટીસને સીધી અસર નથી કરતા. તેમ છતાં, અહીં મારો હેતુ તમને કાયમ માટે દૂધનાં ઉત્પાદનો છોડી દેવામાં મદદ કરવાનો છે અને તેથી બીજી કેટલીક બાબતોનો પણ હું ઉલ્લેખ કરીશ. મને પોતાને કદી ડાયાબીટીસ નથી થયો; મેં આ બીજાં કારણોને લીધે, મુખ્યત્વે તો ગાયો અને તેમનાં વાછરડાં માટેની કરુણામાંથી જ, દૂધનાં ઉત્પાદનો છોડવાનું પસંદ કર્યું હતું. મને જે સ્વાસ્થ્યને લગતા ફાયદાઓ મળ્યા તે તો કેવળ બોનસ હતા.

પરુ

ગાયનાં નાજુક આંચળો માત્ર તેનું વાછરડું ચૂસી શકે તે રીતે સર્જાયાં હોય છે. ડેરી ઉદ્યોગ માટે, દૂધની એકેએક બુંદ, જેટલી બને તેટલી ઝડપથી ખેંચી લેવા માટે, આ આંચળો માણસો

થકી કે દૂધ કાઢવાના મશીન વડે, દોહી લેવામાં આવે છે, જેના પરિણામે ગાયને ઈજા થાય છે અને આંચળને સોજો આવે છે. ગાયને પોતાના છાણ પર જ બેસવું પડે છે, તેને આ રીતે અસ્વચ્છ જગ્યામાં રાખવામાં આવે છે, તે આ બધાને વધુ બદતર બનાવે છે. સામાન્ય ગાય કરતાં દસ ગણું વધારે દૂધ આપવા માટે ઉછેરાતી સંકર (Hybrid) ગાય આંચળના ખૂબ જ પીડાજનક સોજાથી (મસ્ટાઈટિસથી) પીડાય છે. આ જાત ભારતમાં સારી રીતે ટકી શકતી નથી છતાં તેમને ભારતમાં લાવવાના અને આપણી ગાયો સાથે તેમને વર્ણસંકર (Mongrel, Crossbrid) કરવાના પ્રયત્નો વારંવાર થયા કરે છે. તેમના સૂજી ગયેલા આંચળોને લીધે દૂધમાં વધુ પરુ આવી શકે છે.

ઍન્ટિબાયૉટિક્સ

ઢોરના તૈયાર મળતા બધા જ ખોરાકમાં મસ્ટાઈટિસને (આંચળના સોજા) કાબૂમાં રાખવા માટે ઍન્ટિબાયૉટિક્સ ઉમેરવામાં આવે છે. મનુષ્યમાં જે રીતે માતા દ્વારા લેવાતી દવા તેના દૂધમાં આવી જાય છે, તે રીતે ગાયમાં પણ થતું હોય છે. ગાયને અપાતી ઍન્ટિબાયૉટિક્સ દૂધ થકી આપણી પાસે પાછી આવે છે. તે મનુષ્યોમાં ઍન્ટિબાયૉટિક્સના રેઝિસ્ટન્સમાં પરિણમે છે, જેના કારણે ડૉક્ટરોએ હવે નવી નવી વધુ ને વધુ પાવરની હોય તેવી (higher generation) ઍન્ટિબાયૉટિક્સ લખી આપવી પડે છે. ઍન્ટિબાયૉટિક્સને કારણે પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. આજે વિશ્વમાં બનતી બધી જ ઍન્ટિબાયૉટિક્સમાંથી ૭૦-૮૦% દવાઓ (સીધી કે આડકતરી રીતે) ખોરાક માટે વપરાતાં પ્રાણીઓને આપવામાં આવે છે. તેમનાં થકી એ બધું આપણી પાસે જ પાછું આવતું હોય છે.

રોગકારકો (પૅથોજન્સ)

ગમે તેટલી સાવચેતી રાખવામાં આવે, દૂધ હંમેશાં ગાયના મળથી દૂષિત થાય છે, જેમાં પુષ્કળ E. coli (ઇ કોલાઈ) નામના બૅક્ટેરિયા હોય છે. જો દૂધને પાશ્ચરાઈઝ્ડ ન કરેલ હોય તો, ઇન્ફેક્શન લાગતું જ હોય છે. ભારતમાં દૂધ ઉત્પાદનોને કારણે થતાં ફૂડ પોઈઝનિંગની જાણ પ્રચાર માધ્યમો દ્વારા વ્યાપકપણે કરવામાં આવતી હોય છે.

આજે આપણે બીજા પણ એક પડકારનો સામનો કરી રહ્યા છીએ- ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટી.બી.). દૂધ ઉદ્યોગમાં તાજી હવાની અવરજવર વિનાની જગ્યામાં ખૂબ જ ખીચોખીચ રખાતી ગાયો દ્વારા આ રોગ ફેલાય છે. ભારતનાં શહેરોમાં અને મોટા ડેરી ઉદ્યોગોમાં એ વ્યાપકપણે જોવા મળે છે. ટ્યુબરક્યુલોસિસ બેસિલી (ટી.બી.ના બૅક્ટેરિયા) પાશ્ચરાઈઝેશનથી હંમેશાં નાશ પામતા નથી, તેને લીધે તે દૂધનાં ઉત્પાદનો દ્વારા નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા ઉપભોક્તાઓમાં ફેલાય છે.

તમને દૂધનાં ઉત્પાદનો ત્યજી દેતાં શું રોકે છે?

જ્યારે હું આ બધું વર્ણન કરું છું ત્યારે હું ઘણા લોકોને દૂધ છોડી દેવા માટે ઉત્સાહિત જોઉં છું અને કેટલાક તેમ કરવાનો સંકલ્પ પણ લે છે. પરંતુ જેવો તેમનો ચાના કપનો સમય થાય છે કે કોઈક તેમને ચીઝ સેન્ડવીચ કે આઇસક્રીમ ધરે છે કે તે જ ક્ષણે તેમનો આ સંકલ્પ તૂટી જાય છે. શા માટે?

જો તમે એક સરેરાશ વ્યક્તિ હો અને તમારી મોટા ભાગની જિંદગીમાં દૂધ અને દૂધનાં

ઉત્પાદનો લીધાં હોય તો તેને છોડવાના પ્રયત્નો ખૂબ જ નિરુત્સાહી કરી શકે. બધી જ દલીલો તર્કબદ્ધ લાગે. પરંતુ દૂધમાં એક સંતોષનું પરિબળ (comfort factor) કામ કરતું હોય છે. દૂધનો ગરમ ગ્લાસ, ચૉકલેટ મિલ્ક, ચા, દહીં કે છાશ ખૂબ જ જાણીતા સંતોષ આપતા ખોરાક છે.

જ્યારે આપણે દૂધનાં ઉત્પાદનોનો ત્યાગ કરવાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે તે કેવું લાગે છે? શું એ ડરામણું લાગે છે? નાહિંમત કરનારું લાગે છે? શું તમે એ સમજી શકો છો કે એક ધૂમ્રપાન કરતી વ્યક્તિને ધૂમ્રપાન છોડવાનું કહેવામાં આવે કે એક દારૂડિયાને દારૂ છોડવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે જે લાગણી થાય તેવી લાગણી તમને થાય છે?

હકીકતમાં, દૂધ, તેમાં રહેલા કેસિઈન નામના પ્રોટીનના પાચનથી ઉત્પન્ન થતા પ્રોટીનના કણો કેસોમોર્ફિન્સ ધરાવે છે, કે જે વ્યસનકારી હોય છે અને વાછરડાને તેની માતાનું વ્યસન લગાડે છે. આપણે પણ વ્યસની થઈ જઈએ છીએ. ચીઝ હજુ વધારે વ્યસનકારી છે કારણ કે તે દૂધનું વધુ ઘટ્ટ સ્વરૂપ છે.

જાગૃતપણે નિર્ણય લઈને આ આદત છોડી દેવાનું સૂચન હું કરીશ. ડેરી ઉદ્યોગ વિશે બધું જાણી લો અને નિર્ણય કરો કે તમે તમારા આવા ભવિષ્યનો હિસ્સો નથી બનવા માંગતા. કોઈ પણ પ્રકારની છૂટ ના લો. આ ખૂબ જ અગત્યની બાબત છે. દૂધ ધૂમ્રપાન કરવા જેવું છે. જો તમે એક સિગારેટ લેશો– એક જ વાર– તો એવી ઘણી શક્યતા છે કે તમે ફરી ધૂમ્રપાન કરતા થઈ જાઓ.

વીગન ખોરાક બંધ કરવાનું ટાળો

એક સ્ત્રી હતી જે અમારી એકવીસ દિવસીય નિવાસી શિબિરમાં આવી હતી અને અઢળક ફાયદાઓ મેળવ્યા હતા. પરંતુ ચા હજુ તેના મનમાં હતી અને તેણે નક્કી કર્યું કે તે ઘરે જતાં પહેલાં એરપોર્ટ ખાતે માત્ર છેલ્લો એક કપ ચા પીશે. તેનાથી તેની પડતી થઈ, કારણ કે વ્યસનમાં પાછા જતા રહેવું સહેલું છે. આજે તે હજુ પણ આ રોગથી પીડાય છે. નાનકડી છૂટ ચોક્કસ જ મોટી છૂટ તરફ દોરી જાય છે.

અમારા એક સહભાગી જેમને વર્ષોથી ડાયાબીટીસ હતો અને બીજી પણ કેટલીક સમસ્યાઓથી પીડાતા હતા, તેમને કાર્યક્રમના અંતે ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર રહી નહોતી અને તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ પણ સારું હતું. તેઓ સ્વભાવે ધાર્મિક હતા અને પૂજા દરમ્યાન પ્રસાદ તરીકે દૂધ લેવાની પોતાની જાતને પરવાનગી આપી હતી. છેવટે, પ્રસાદ કેવી રીતે ખરાબ હોઈ શકે? કમનસીબે, ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ વધી ગયો.

મેં ધર્મના નામે વારંવાર આમ થતું જોયું છે, મહેરબાની કરીને ધ્યાનમાં રાખો કે ધાર્મિક વિધિઓ મનુષ્યોએ બનાવેલી છે, ભગવાને નહીં. કુદરતે પ્રસાદ તરીકે આપવામાં આવતો અમુકતમુક ખોરાક જ ખાવા માટે આપણા શરીરની રચના કદાપિ નહોતી કરી. જો આપણે ભગવાનની (કુદરતની) ડિઝાઈન પ્રમાણે જીવતા હોત તો આપણે ભાગ્યે જ બીમાર પડત.

એક ભાઈએ તેમના રિપોર્ટ્સ કરાવ્યા અને ખબર પડી કે તેમનું ક્રીએટિનિન, જે અમારી એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિરમાં નીચું ગયું હતું, તે ફરીથી વધી ગયું છે અને તેઓ તથા તેમની પત્ની ચિંતામાં મુકાઈ ગયાં કે ક્રીએટિનિનના ઊંચા પ્રમાણને કારણે આગળ જતા તેમને કિડનીનો રોગ થશે. તેમણે તેમના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કર્યો, જેમણે કેટલીક વધુ દવાઓ લખી આપી. ત્યાર પછીના રિપોર્ટ્સ પહેલા કરતાં પણ વધારે ખરાબ આવ્યા (આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે દવાઓ રોગ મટાડતી નથી છતાં ડોકટર પાસે ના જવું એ હજુ પણ અઘરું છે. દવાઓ પોતે જ કિડનીઓ પર બોજ હોય છે.) તેમણે મને કહ્યું કે તેઓ મારી બધી જ સૂચનાઓનું

પાલન કરતા હતા. પરંતુ વધુ ઊંડી તપાસ કરતા માલૂમ પડ્યું કે તેમણે કેટલીક છૂટ લીધી હતી, જેની તેમના કુટુંબને પણ ખબર હતી.

આ સમસ્યા પણ સામાન્ય રીતે બનતી જ હોય છે. આપણે સામાજિક પ્રસંગોએ કેટલીક છૂટછાટ લેતા હોઈએ છીએ. થોડું થોડું કરીને લેવાતી છૂટછાટો ભેગી થતી જાય છે અને આખરે તેના વસમા પરિણામો સામે આવે છે.

જ્યારે આપણને ખબર પડે કે આપણે આગળ નથી વધી રહ્યા, ત્યારે જવાબદારી લેવી અને શું ખોટું થઈ રહ્યું છે તે સમજવું ખૂબ જ અગત્યનું છે. આપણું શરીર હંમેશાં સાજા થવા માટે કાર્ય કરતું હોય છે અને આપણે જ તેના રસ્તામાં આડા આવીએ છીએ. ભૂલો કરવામાં કોઈ વાંધો નથી. જો આપણો ઇરાદો ડાયાબીટીસને મટાડવાનો હોય તો ભૂલો વિશે સભાન ન થવું તે બરાબર નથી. આપણે જ્યારે છૂટ લઈએ છીએ ત્યારે, જ્યાંથી શરૂ કર્યું હતું ફરી પાછા એની એ જ જગ્યાએ ના આવી જઈએ, ત્યાં સુધી વધુ ને વધુ છૂટ લેતા જવું સહેલું હોય છે.

જો તમે દૂધનાં ઉત્પાદનો પૂરેપૂરાં છોડી દો તો તમને થોડાક દિવસો કે મહિનાઓમાં જ કેટલાક શારીરિક ફાયદાઓ દેખાવા માંડશે.

- ઍસિડિટી દૂર થાય છે. (જો તે તમારા પ્રિસ્ક્રીપ્શનની કોઈ દવાથી ના થતી હોય તો!)
- અપચો અને ગેસ ગાયબ થઈ જાય છે. (પેટમાં જરૂરી અંતઃ સ્ત્રાવોના અભાવને કારણે) દૂધ વયસ્કોને જલ્દીથી પચતું નથી, જે ગેસ, ગભરામણ, કબજિયાત કે ઝાડામાં પરિણમે છે. સામાન્ય રીતે ૭૦% વયસ્કો લૅક્ટોઝ-ઇન્ટોલરન્ટ (લૅક્ટોઝ પચાવી ન શકનારા) હોય છે, જો કે ઘણા બધા તે જાણતા પણ નથી હોતા.
- સ્ત્રીઓને માસિકનો દુઃખાવો અને તકલીફો ઓછી થાય અને પછીથી જતી રહે છે. મેનોપૉઝની સમસ્યાઓ ઓછી થાય છે અને જતી રહે છે. જે સ્ત્રીઓ મેનોપોઝ પહેલાં તેમનો ખોરાક બદલી નાંખે છે તેમને હોટ ફ્લેશીસ (અચાનક ગરમી લાગવી, પરસેવો વળવો) કે મેનોપૉઝનાં બીજાં લક્ષણો દેખાતાં નથી.
- માઇગ્રેન, ખીલ અને કેટલીક એલર્જી ચાલી જાય છે.
- સાંધાઓની અક્કડતા જતી રહે છે.
- શરદી, ખાંસી, સાયનસની સમસ્યાઓ અને ઇન્ફેક્શન થવાની શક્યતાઓ ઘણી ઘટી જાય છે.
- વખત જતા અસ્થમા, એલર્જી અને ખરજવું ઓછું થઈ જાય છે.
- સાંધાના દુઃખાવા અને શરીરની કળતર ઘટે છે, અને શરીરનું લચીલાપણું (ફ્લેક્સિબિલિટી) સુધરે છે.
- વજન ઘટે છે અને પરિણામે ચરબીની શિથિલતા ઓછી થાય છે.
- ખીલ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, ત્વચા યુવાન લાગે છે.
- ઊર્જાનું સ્તર વધે છે.

પ્રશ્નો

દૂધ પીવું એ આપણા કલ્ચરનો એક ભાગ થઈ ગયો છે. આપણી સામે બધી જ હકીકતો હોવા છતાં આપણને દૂધ છોડવું અઘરું લાગે છે. અહીં, મને નિયમિતપણે આ વિષયે પૂછાતા કેટલાક પ્રશ્નો આપ્યા છે.

હું માત્ર કુદરતી દૂધ જ પીતો/પીતી હોઉં તો?

કુદરતી દૂધ આ બધી જ સમસ્યાઓના ઉપાય તરીકે વેચવામાં આવે છે પરંતુ હકીકતમાં તે છે નહીં. ભલે કુદરતી દૂધમાં જંતુનાશકો, ઍન્ટિબાયૉટિક અને બીજી અશુદ્ધિઓ ન હોય પરંતુ છતાં કૉલેસ્ટરૉલ, ચરબી અને અંત:સ્ત્રાવો તો હોય જ છે (જે દૂધનું કુદરતી બંધારણ છે), જે આપણા શરીરમાં અંત:સ્ત્રાવોના સંતુલનને ખોરવે છે અને ડાયાબીટીસની શરૂઆત કરે છે.

જો મારે મારી પોતાની ગાય હોય અને તેની સારી દેખભાળ રખાતી હોય તો પછી હું દૂધ પી શકું?

મોટા ભાગે આ પ્રશ્ન એવા લોકો દ્વારા પૂછાતો હોય છે જેમને ગાયો નથી – જેઓ શહેરમાં રહે છે. તેમ છતાં હું એવા ઘણા લોકોને જાણું છું જે તેમની પોતાની ગાયો ધરાવે છે. તેમણે મારા સેમિનારમાં હાજરી આપીને તેમની ડેરી બંધ કરી દીધી અને દૂધ છોડી દીધું. ક્યારેક આપણે કેટલીક બાબતો દરરોજ કરતા હોઈએ છીએ તેથી તેને પ્રશ્ન નથી કરતા. ડેરી બંધ કરનાર લોકો શીખેલું ભૂલવાની (Unlearning) પ્રક્રિયામાં એટલા તો બહાદુર હતા કે જેથી પોતે જે કરતા હતા તેને તેઓ પ્રશ્ન કરી શક્યા અને બદલાઈ શક્યા.

જ્યારે આપણે આપણી પોતાની ગાયનું દૂધ પીતા હોઈએ તો પણ આપણને ડાયાબીટીસ થઈ શકે. વધુ અગત્યનું એ છે કે દૂધની પેદાશોનો સ્વાદ દાઢમાં રહી જતો હોય છે. જ્યારે તમે બહાર જશો ત્યારે મીઠાઈઓ હોય કે તમારા મિત્રો દ્વારા તમારા માટે લાવવામાં આવેલી ચૉકલેટ હોય, તો તમારા માટે ના પાડવાનું અઘરું થઈ જશે. તમે તમારા દૂધના વપરાશ અંગે સાવધ નથી હોતા, તેથી તમે વિવિધ રીતે તે વાપરો તેમ બની શકે. જેમને પોતાની ગાયો હોય છે તેવા લોકો પણ આ જોઈ શક્યા છે.

ગાય જ આપણને દૂધ નથી આપતી?

આ ખોટી માન્યતાને પ્રશ્ન કરવાનો હવે સમય છે. જો તમારે ગાયને બાંધવી પડતી હોય, તેના વાછરડાને બાંધવું પડતું હોય, કૃત્રિમ વીર્યારોપણ કરવું પડતું હોય, અને તેના બચ્ચાને દૂધથી વંચિત રખાતું હોય, તો એવું શક્ય છે ને કે તેની અબુધ ભલાઈનો ખુશી ખુશી લાભ ઉઠાવનારા ભલાભોળા માનવો બનવાની જગ્યાએ આપણે માત્ર બળપૂર્વક દૂધ કાઢ્યા જ કરીએ છીએ?

શું હું દહીં લઈ શકું? દહીં તો આપણા માટે સારું છે!

દહીં (પ્રોબાયોટિક્સથી ભરપૂર) આદર્શ ખોરાક તરીકે વેચવામાં આવે છે. દૂધ પચવામાં ભારે છે પરંતુ દહીં એ દૂધનું પ્રિડાઈજેસ્ટેડ સ્વરૂપ કહેવાય છે, જે પચવામાં સહેલું હોય છે. ઘણા ભારતીયોને તે ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે. તેમ છતાં દૂધમાંથી દહીં બનાવવાથી તેમાં રહેલા પરુ, અંત: સ્ત્રાવો, ઍન્ટિબાયૉટિક્સ અને બીજી અશુદ્ધિઓ દૂર નથી થતી. જો આપણે આંતરડાંની અંદરના સૂક્ષ્મજીવો મારી નાંખે એવો આહાર લેતા હોઈએ કે આપણે ઍન્ટિબાયૉટિક લેતા હોઈએ તો પ્રોબાયોટિક્ની જરૂર પડે છે, તેના સિવાય આપણને પ્રોબાયોટિક્ની જરૂર પડતી નથી. અને કોઈ ખાસ કિસ્સામાં તેની આપણને જરૂર પડે તો, સ્થાનિક દવાની દુકાનેથી તે સહેલાઈથી મળી શકે છે.

બાળકોનું શું? તેઓ તો વિકાસ પામી રહ્યા છે, તેમને દૂધની જરૂર નથી?

મનુષ્યનું દૂધ મનુષ્યનાં નવજાત બાળકો માટે સર્વોત્તમ છે કારણ કે તેમાં બાળકના વિકાસના મહત્ત્વના તબક્કાઓ દરમ્યાન જરૂરી તત્ત્વોનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય છે. શિશુવસ્થા

પછી દૂધની જરૂર જ નથી, એટલું જ નહીં ઊલટાનું તે રોગોનું ઘર ઊભું કરે છે. ભારતીય ઉપખંડ સિવાય, એશિયાના બીજા દેશો પરંપરાગત રીતે દૂધનો વપરાશ કરતા જ નથી. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં જ દૂધની પેદાશો ત્યાં દાખલ થઈ છે. આ બધા દેશોનાં રસોઈકળાનાં પુસ્તકો અને વાનગીઓ, તેમના કલ્ચરમાં દૂધનો ઉલ્લેખ નથી તે એ બાબતને સમર્થન આપશે. અત્યાર સુધી તો ભારતના નજીકના પાડોશી દેશો શ્રીલંકા અને મ્યાનમારમાં પણ ડેરી ઉદ્યોગ નહોતો. વિશ્વભરના મોટા ભાગના આદિવાસી કબીલાઓ દૂધ વાપરતા નથી. પ્રાણીઓના દૂધ વિના બાળકોનો ઉછેર કરવો એ કોઈ સમસ્યા જ નથી. ખરેખર તો તેઓ વધારે તંદુરસ્ત બનશે; સ્તન કૅન્સર તથા પ્રોટેસ્ટ કૅન્સર અને બાળકોમાં જોવા મળતો ડાયાબીટીસ જે કલ્ચરમાં દૂધનો વપરાશ નથી ત્યાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે દૂધનાં ઉત્પાદનો વિના ઉછરેલાં બાળકો તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે થઈને પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણાથી જ દૂધનો અસ્વીકાર કરશે. દૂધનાં ઉત્પાદનો સાથે ઉછરેલાં બાળકો જો દૂધ છોડવાનું પસંદ કરશે તો જ્યારે છોડશે ત્યારે તેમને ઘણું અઘરું પડશે. પ્રચલિત માન્યતાથી ઊલટું, બાળકોને ગાયના દૂધની જરૂર જ નથી. અને જ્યારે તેમના ભોજનમાંથી દૂધ કાઢી લેવામાં આવે છે ત્યારે હકીકતે તેમની તંદુરસ્તી વધુ સારી થાય છે.

એક વિખ્યાત બાળચિકિત્સક બેન્જામિન સ્પોક મુજબ, 'ગાયનું દૂધ સંપૂર્ણ આહાર છે- તેમ કહીને ભૂતકાળમાં દૂધ હંમેશાં વધારે પડતું વેચાયું છે, પરંતુ હવે આપણે જોઈ રહ્યા છીએ કે તે સહેજ પણ સંપૂર્ણ આહાર નથી અને સરકારે આવી રીતે પ્રોત્સાહન આપવાના કોઈ પણ પ્રયત્નને ખરેખર પીઠબળ ન પૂરું પાડવું જોઈએ.'

'ડૉક્ટરો અને પોષણવિદો વચ્ચે ગાયનું દૂધ મતભેદ અને વિવાદનો મુદ્દો બની ગયું છે. એક સમય એવો હતો જ્યારે તેને બહુ ઉપયોગી ગણવામાં આવતું હતું પરંતુ સંશોધનોએ આ ભલામણને ફરી વિચારવા માટે આપણને ફરજ પાડી છે... દૂધનાં ઉત્પાદનો ધારી ન શકાય તેટલી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ઊભી કરવામાં કારણભૂત છે...'(1)

જો હું મારી ચામાં માત્ર બે જ ચમચી દૂધ રોજ લઉં તો શું વાંધો?

તમે કલ્પના નહીં કરી શકો કે મેં આ પ્રશ્ન કેટલીવાર સાંભળ્યો હશે! તે એટલા માટે જ પૂછાય છે કારણ કે આપણે ચા (કૉફી) છોડી દેવાથી ખૂબ જ ડરીએ છીએ! થોડુંક જ દૂધ તમને વ્યસની બનાવી રાખશે અને તમે પ્રસંગોપાત ઊભી થતી બિસ્કિટની, મીઠાઈની અને દૂધની બનાવટોમાંથી બનાવાતી બીજી વાનગીઓની લાલચ નહીં રોકી શકો. અલબત્ત, જરાક અમથા દૂધથી ડેરીથી થતા રોગો દૂર રાખવામાં કોઈ પણ મદદ થશે નહીં.

વિકલ્પો કયા કયા છે?

સોયાબીનનું દૂધ વ્યાવસાયિક ધોરણે ઉપલબ્ધ છે. ચોખાનું દૂધ, ઓટનું દૂધ, બદામનું દૂધ, મગફળીનું દૂધ, તલનું દૂધ અને કેળાનું દૂધ એ બીજા એવા વિકલ્પો છે જે ઘરે બનાવી શકાય છે. રેસિપીના વિભાગમાં આપણે જોઈશું કે વનસ્પતિ આધારિત વિકલ્પોથી કેવી રીતે દહીં, ચીઝ, પનીર વગેરે બનાવી શકાય છે. આ બધાં જ કુદરતી છે, કૉલેસ્ટરૉલ વિનાના છે, કૅલ્શિયમનો સારો સ્રોત છે, રેસા અને ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ ધરાવે છે જે ગાયના દૂધમાં નથી હોતા, તે બનાવવામાં ખૂબ જ ઓછો સમય થાય છે અને ઘણા બધા પૈસા બચે છે. સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે તે ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે તમને દૂધ-મુક્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.

આયુર્વેદ અને દૂધ

પ્રાચીન આયુર્વેદ ગાયના દૂધને એક ઔષધ તરીકે ગણે છે, ખોરાક તરીકે નહીં, જેની તમને માત્ર કેટલાક કિસ્સાઓમાં જ ભલામણ કરવામાં આવે છે. તે ગાયના દૂધને લાળ બનાવનાર કહે છે. દૂધ શરદી, ખાંસી, અસ્થમા, એલર્જી અને મરડો કરી શકે છે. આજકાલ કેટલાક આયુર્વેદિક ડૉકટરો દૂધની સલાહ આપતા હશે. તે એટલા માટે કે તેઓ પણ આપણા બાકીના સમાજની જેમ જ માન્યતા ધરાવે છે. ઉપરાંત, તેમની કેટલીક દવાઓમાં ભારે ધાતુઓ હોય છે, જે આપણા શરીર માટે ઝેર સમાન છે. દૂધ આ જોખમરૂપ તત્ત્વોના શોષાવામાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

નેચરોપેથી અને નેચરલ હાઇજીન (Natural Hygiene) પણ દૂધને એક નુકસાનકારક પદાર્થ ગણે છે અને આધુનિક વિજ્ઞાને તે સાબિત પણ કરી આપ્યું છે. તબીબી સાહિત્યમાં ભાગ્યે જ કોઈ પુરાવાઓ છે જે દૂધના કોઈ ફાયદા છે તેવું દર્શાવે છે; તે તો દર્શાવે છે કે, દૂધમાં પરુ, લોહી, ઍન્ટિબાયૉટિક્સ અને કાર્સિનોજન (કૅન્સરકારક તત્ત્વો) રહેલાં છે અને તેનાથી ક્રોનિક ફટીગ (જેમાં ખૂબ જ વધારે થાક લાગે, ઉપરાંત, ઊંઘની સમસ્યા, સ્નાયુ-સાંધાનો દુઃખાવો વગેરે થાય), ઍનીમિયા, અસ્થમા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને લગતા રોગો એ દૂધના વપરાશને કારણે ઊભા થાય છે.

જૈનીઝમ અને દૂધ

આજે જૈન લોકો દૂધનાં ઉત્પાદનોના સૌથી મોટા ઉપયોગકર્તાઓમાંના એક છે. છતાં જૈન શાસ્ત્ર દૂધ, દહીં, ઘી અને માખણને વિગઇ (vigai) અને મહાવિગઇ (mahavigai) (મન અને શરીર પર નકારાત્મક અસર કરતો ખોરાક) ગણે છે. તેમણે સમજી લીધું છે કે દૂધની પેદાશો હાનિકારક છે, પરંતુ આજકાલ તેઓ આંબિલ જેવા મહત્ત્વના ધાર્મિક દિવસો દરમ્યાન જ તેનાથી દૂર રહે છે.

દૂધનાં ઉત્પાદનો છોડવા એ હવે ડરામણું લાગતું હોય છે કારણ કે દૂધ વ્યસનકારી છે. યાદ રાખો કે કોઈ બાળકને તેમને પહેલી વખત અપાતું ગાયનું દૂધ ગમતું નથી હોતું. પ્રાકૃતિક અંતઃસ્ફુરણા મુજબ આપણે દૂધ વાપરવું જોઈએ નહીં. પરંતુ તેને વાપરવા માટે આપણને આદત પાડવામાં આવી છે, આપણી માન્યતા ઘૂંટવામાં આવી છે. ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે નવેસરથી માન્યતા બનાવવાની (reconditioning) જરૂર પડે છે.

બીજા શહેરી ભારતીયોની જેમ હું પણ એક શાકાહારી વ્યક્તિ તરીકે ઉછેર પામી છું અને મને ખાસ્સા પ્રમાણમાં દૂધનાં ઉત્પાદનો ખવડાવવામાં આવ્યાં છે. દિવસમાં દૂધના ત્રણ ગ્લાસ પી જવાથી હું ખુશ હતી અને ખૂબ વધુ માત્રામાં દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, ચીઝ, પનીર અને દૂધનાં બીજાં ઉત્પાદનો જેમ કે આઇસક્રીમ અને મીઠાઈઓ મારા ખોરાકનો અભિન્ન હિસ્સો બનેલાં હતાં.

નાની ઉંમરથી જ કરુણા મારા માટે ખૂબ જ મહત્ત્વની હતી અને હું સમજી નહોતી શકતી કે બીજા લોકો કેવી રીતે પ્રાણીઓને મારી શકે અને તેમનાં મૃત અંગો ખાઈ શકે. આ વિચાર મને હંમેશાં સહેજ અસ્વસ્થ કરી દેતો. છેક ૧૯૮૦ના દાયકાની શરૂઆતમાં મેં દૂધ આપતાં પ્રાણીઓ પર અને આપણા પોતાના પર સ્વાસ્થ્ય પર ડેરી ઉદ્યોગની અસરો વિશે શીખવાનું શરૂ કર્યું. અને આ જ્ઞાન હોવા છતાં, મારા ખોરાકમાં હકારાત્મક ફેરફાર લાવવામાં મને થોડોક સમય લાગ્યો.

મને સમજાયું કે જ્યાં સુધી મેં દૂધનાં ઉત્પાદનો પ્રસંગોપાત લીધાં હતાં ત્યાં સુધી તે છોડવાનું અઘરું હતું. એક દિવસ મેં તે બંધ કરવાનું નક્કી કર્યું અને મેં પાછા ફરીને જોયું નથી. સ્વાસ્થ્યમાં મળેલા ફાયદાઓ બોનસ છે. દૂધની પેદાશો વાપરવાનું બંધ કરવાથી બધા જ જીવો પ્રત્યેની કરુણાનાં મારાં પોતાનાં મૂલ્યો મુજબ જીવવાનું મેં શરૂ કર્યું અને તેણે મને શાંતિ અને શક્તિ બંને આપ્યાં.



પ્રકરણ ૧૧
માંસ, માછલી, ચિકન, ઈંડાં

માંસ, માછલી, ચિકન અને ઈંડાં આપણા કલ્ચરનો એક ભાગ બની ગયાં છે. નાની ઉંમરથી આપણને શીખવવામાં આવે છે કે આપણે મિશ્રાહારી છીએ. આપણામાંના ઘણા બધા લોકો જે શાકાહારી હોય છે તેઓ પણ માન્યતા તો એવી ધરાવે છે કે તેઓ મિશ્રાહારી જ છે. આપણને એ રીતે જ ઉછેરવામાં આવ્યા છે. માન્યતાઓ આપણા જીવનમાં કેટલો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે!

આપણે આગળ જોયું હતું તેમ, આ ખોરાક મનુષ્યો માટે કુદરતી ખોરાક નથી. જો તમે મરઘી કે બકરી જુઓ તો તમારા મોઢામાં પાણી આવતું નથી, પરંતુ ઝાડ પર લટકતાં પાકાં ફળો તે લાવી શકે છે.

ઘણા લોકોએ મને કહ્યું છે કે મારા માટે વીગન બનવું સહેલું છે કારણ કે હું એક શાકાહારી તરીકે ઉછરી છું. પણ તે સાચું નથી. જેવી રીતે માંસાહારી લોકો તેમના માંસાહારી ખોરાકથી ટેવાયેલા હોય છે, તેવી રીતે શાકાહારી લોકો તેમનાં દૂધનાં ઉત્પાદનોથી ટેવાયેલાં હોય છે. આપણે બધા એક જ નૌકાના મુસાફરો છીએ.

આપણે શા માટે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોથી દૂર રહેવું જોઈએ?

ચાલો આપણે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કારણોથી શરૂઆત કરીએ. આપણું ધ્યેય ડાયાબીટીસ મટાડવાનું છે, તેથી તે સૌથી વધુ મહત્ત્વનાં છે.

- પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો ખૂબ જ વધારે માત્રામાં ચરબી ધરાવે છે. ચરબી એ ડાયાબીટીસ થવાના મુખ્ય કારણોમાંનું એક છે. આ ચરબીને બાકીના ખોરાકથી અલગ પાડી શકાય નહીં કારણ કે તે પ્રાણીના દરેક કોષનો અભિન્ન હિસ્સો હોય છે.
- પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો કૉલેસ્ટરૉલ ધરાવે છે. ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગ સાથે સાથે થતા હોય છે, તેથી ડૉક્ટર કૉલેસ્ટરૉલ ઘટાડવાની દવાઓ લખી આપે છે. તેને કારણે બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે અને ડાયાબીટીસ મટવાની પ્રક્રિયા અટકે છે.
- પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો રેસા ધરાવતાં નથી. આપણને આપણાં શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વો તથા અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા, રક્તવાહિનીના પ્રવાહને નડતો અવરોધ ઓછો કરવા અને રક્તપ્રવાહ વધારવા રેસાની જરૂર પડે છે, જે ત્યારબાદ, રોગ મટાડવામાં મદદ કરે છે.
- તે ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ (antioxidants) અને ફાયટોન્યૂટ્રિયન્ટ્સ (phytonutrients) ધરાવતાં નથી, જે સાજા થવાની પ્રક્રિયાને ઉત્તેજન આપનાર છે અને વનસ્પતિની જેમ ઇન્ફ્લેમેશન ઓછું કરનાર છે. આપણા શરીર માટે તે ઍસિડિક છે. અને ચા, કૉફી, આલ્કોહોલ, તમાકુ અને ડ્રગ્ઝ જેવાં પણ બીજાં વ્યસનકારી તત્ત્વો માટે થતાં હોય તેવાં પ્રલોભનો ઊભાં કરે છે.
- તે તણાવનું લેવલ વધારે છે, જે આગળ જતાં બ્લડ શુગર લેવલ વધારે છે. આપણે હવે પછીના પ્રકરણમાં તેના વિશે વધુ શીખીશું.

- પ્લાસ્ટિકથી, મર્ક્યુરીથી અને ઊંચી માત્રાના રેડિએશનથી પણ સમુદ્રો પ્રદૂષિત થાય છે, અને આ બધું પ્રદૂષણ માછલીમાં જતું હોય છે. તેને પરિણામે, માછલીમાં અતિશય ઝેરી અને અંતઃસ્ત્રાવોમાં વિક્ષેપ પાડનારા રસાયણો ખૂબ ઊંચી માત્રામાં હોય છે. કોમર્શિયલ ફિશિંગ નેટમાં પકડાઈ જતી ન જોઈતી માછલીઓ અને બીજાં જળચર જીવો (by-catch), જેને મનુષ્યો ખાતા નથી તેને કતલખાનાની આડપેદાશો સાથે (બીજા સ્વરૂપમાં ફેરવનારા) રેન્ડરિંગ પ્લાન્ટમાં મોકલવામાં આવે છે અને આપણી આહાર-શૃંખલાનાં પ્રાણીઓને ખવડાવવામાં આવે છે. તેથી આ પ્રદૂષણથી આપણે અસર પામીએ છીએ, ભલે ને આપણે ગમે તે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદન ખાતા હોઈએ.

ટૂંકમાં, આ બધાં ઉત્પાદનો સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરતાં નથી.

એક વાર સમજાય જાય, તો આ બધાં કારણો લોકોને બદલવાની ફરજ પાડે તેવાં છે, કારણ કે કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની જાતને જાણી જોઈને નુકસાન પહોંચાડવા ઇચ્છતી હોતી નથી. છતાં હું જાણું છું કે આ કારણો કદાચ માંસ ખાવાનું સંપૂર્ણપણે છોડવા માટે પૂરતાં હોય કે ન પણ હોય. મનુષ્યો સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં છેતરપીંડી કરવા માટે જાણીતા છે. જો તેમ ન હોત તો કોઈ પણ વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન ન કરતી હોત, દારૂ ન પીતી હોત, ચા કે કૉફી ન પીતી હોત કે ડ્રગ્ઝ પણ ન લેતી હોત. આપણે બધા જાણીએ જ છીએ કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે. આપણે તેમ કરીએ છીએ કારણ કે આપણને તેમાં મજા આવે છે. આપણે સુખ, મોજમજા ઇચ્છતા હોઈએ છીએ. આપણે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો છોડવાનાં બીજાં બધાં જ કારણો વિશે જાણીએ એ ખૂબ જ અગત્યનું છે, જેથી એક વાર તે પૂરેપૂરાં સમજાય જાય તો આપણને વધુ ખાતરી કરાવનાર સાબિત થઈ શકે.

દર્દ અને આનંદ

જેમ આપણને આનંદની જરૂર હોય છે તેમ દરેક સજીવને હોય છે. જે પ્રાણીઓ જીવતાં રહેવા માંગતાં હોય અને તેમની જરૂરિયાત મુજબ જીવન જીવવા માંગતાં હોય તેમને આપણે બળજબરીથી મોટી સંખ્યામાં પ્રજનન કરાવીએ છીએ, કારણ કે, આપણે તેમનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ. એક શાકાહારી વ્યક્તિ તરીકે જ્યારે મેં ગાયો અને વાછરડાનાં આઘાતજનક અને પીડાજનક જીવન વિશે જાણ્યું તો મેં દૂધનાં બધાં જ સ્વરૂપોને છોડી દેવાનું નક્કી કર્યું. મેં તેવું એટલા માટે કર્યું કારણ કે હું આવી વેદનાનું કારણ બનવા નહોતી ઇચ્છતી. મને બદલામાં શું મળ્યું? મને એ સમજાવું શરૂ થયું કે મનુષ્યની પ્રજાતિ માટે કુદરતી આહાર શું હતો. મેં વનસ્પતિ આધારિત આહારના ફાયદા વિશેના લેખો વાંચવાનું શરૂ કર્યું. મારું વજન ઊતર્યું, શરદી-ખાંસી થવાનું અટકી ગયું, લાંબા સમયથી ચાલતું ફંગલ ઇન્ફેક્શન (ફૂગથી થતો ચામડીનો રોગ) જતું રહ્યું, સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બીજા ઘણા ફાયદા થયા. મેં તે સ્વાસ્થ્ય માટે નહોતું કર્યું. એ સમયે મને એ ખ્યાલ નહોતો કે મારું સ્વાસ્થ્ય સુધરી જશે. મેં તો દુઃખ, પીડા અને અન્ય સંવેદના અનુભવતા આપણી આસપાસના જીવો માટે કર્યું હતું.

આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલાં પ્રાણીઓ

જો તમે મારા જેવા જ છો તો, પુસ્તકનો આ ભાગ તમારા માટે આંખો ખોલી નાંખનારો હશે, અને પ્રાણીઓ કે ઉત્પાદનો વાપરવાનું બંધ કરવા માટેનું કારણ બનશે. આ

પ્રાણીઓમાંનાં દરેકની ટૂંકી જીવન કથની સાંભળવા જેવી હોય છે. તમે ગમે તે કારણસર પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો છોડશો, તેના બદલામાં તમારો ડાયાબીટીસ મટશે અને તમારું સ્વાસ્થ્ય પાછું મળશે.

ચિકન

ચિકન બે પ્રકારના હોય છે: જે માંસ માટે ઉછેરવામાં આવે છે (બ્રોઇલર્સ - Broilers) અને જે તેમનાં ઈંડાં માટે ઉછેરવામાં આવે છે તે (એગ લેયર્સ - Egg Layers).

- બ્રોઇલર્સ (**Broilers**) **:** તેમને ઝડપથી વૃદ્ધિ પામવા અને વધુ પ્રમાણમાં શરીરનું કદ વિકસાવવા માટે ઉછેરવામાં આવે છે. સમગ્ર ભારતની દુકાનોમાં પાંજરાંઓમાં જોવા મળતાં સફેદ પક્ષીઓ તે બ્રોઇલર્સ છે.

એક પ્રજાતિ તરીકે પક્ષીઓ સસ્તન પ્રાણીઓ કરતાં ઘણી બધી રીતે વધારે સંવેદનશીલ હોય છે. મરઘીઓ તેમનાં બચ્ચાં સાથે તેમને સેવતાં પહેલાં પણ વાતો કરે છે. જો તમે કોઈ મરઘીને તેનાં બચ્ચાંને તેની પાંખ નીચે લઈ જતી અને તેમને દુનિયાની રીતરસમો શીખવતી જોઈ હોય, તો તેમના સંબંધને અને જે બધું તે પોતે જાણે છે, તે પોતાનાં બચ્ચાંને કેવી રીતે શીખવે છે, તે જોઈને તમે મંત્રમુગ્ધ થઈ જાઓ. છતાં બ્રોઇલર મરઘીનાં બચ્ચાં કોઈ દિવસ તેમની માતાને જોઈ શકતા નથી. બ્રોઇલર્સ ઈંડાંમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારથી તેમને પાંજરામાં રાખવામાં આવે છે અને પોતાનું સમગ્ર ટૂંકું જીવન ત્યાં જ રહે છે. તેઓને કતલ માટે લઈ જવાય, ત્યાં સુધી આ પાંજરું સાફ કરવામાં આવતું નથી, તેથી તેઓ પોતાના ચરકની (મળ) વચ્ચે જ તેમનું જીવન પૂરું કરે છે, જેથી પાંજરાની હવા ઍમોનિયાને લીધે પ્રદૂષિત થાય છે. જો તમે તેની નજીકમાંથી પણ પસાર થતા હશો તો તમને શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ લાગશે.

મરઘીનાં આ બચ્ચાંને માત્ર છ જ અઠવાડિયામાં પૂરાં કદનાં વિકસાવવામાં આવે છે, જે સામાન્ય મરઘીનાં બચ્ચાં કરતાં બમણી ઝડપ છે. તેમની છાતી એટલી ભારે થઈ જાય છે, એટલી અપ્રમાણસર વૃદ્ધિ પામે છે કે તેમના માટે તેમનું પોતાનું વજન ઉઠાવવું પણ અઘરું થઈ જાય છે. જો આ પક્ષીઓને માત્ર થોડુંક જ વધારે જીવવા દેવામાં આવે તો ચાલતી વખતે તેમનાં પોતાનાં વધારે પડતાં વજનને લીધે જ હૃદયરોગના હુમલાથી તેઓ મોટા ભાગે મરી જતાં હોય છે. આપણે આ પક્ષીઓને જે ભયંકર ત્રાસ આપીએ છીએ તેનાથી જો આપણે જાગૃત હોઈએ તો તેમનું માંસ ખાવું એ અઘરું બની જાય છે. અને કલ્પના કરો કે આવાં બીમાર પ્રાણીઓને ખાવાથી આપણા પોતાના સ્વાસ્થ્યની હાલત શું થતી હશે!

ચિકન 65

ભારતની રેસ્ટોરન્ટ્સમાં ચિકન 65 એ બહુ પ્રચલિત વાનગી છે. છતાં તે એટલી બધી અલગ અલગ રીતે બનાવવામાં આવે છે કે એ કલ્પના કરવી અઘરી હોય છે કે તેનો સ્વાદ કેવો લાગશે. ચિકન 65 એ શબ્દ ચિકનની ઉંમરના સંદર્ભે હોય છે; તે માત્ર પાંસઠ દિવસની ઉંમરનું હોવાથી માંસની કોમળતાનો ઉલ્લેખ કરવા માટે વપરાય છે. કુદરતી રીતે, ચિકનને પુખ્ત થતાં બાર અઠવાડિયા કે ચોર્યાસી દિવસ લાગતા હોય છે પરંતુ હવે ચિકન 65 એ બ્રોઈલર્સમાંથી બનાવવામાં આવે છે જેની

ઉંમર માત્ર બેતાલીસ દિવસ કે છ અઠવાડિયા જ હોય છે. છતાં તે પુખ્ત મરઘી જેટલાં જ મોટાં હોય છે. જો તમે બ્રોઈલર્સને જોયાં હોય તો તમે નોંધ્યું હશે કે તેઓ ગામડાની નાજુક મરઘીની સરખામણીમાં મોટાં અને ગોળમટોળ હોય છે. કારણ કે તેઓ તેમનાં માંસ માટે જ ઉછેરવામાં આવે છે અને તેમનું વજન ઝડપથી વધે તેવું કરવામાં આવે છે.

- એગ લેયર્સ (**Egg Layers**) **:** ઈંડા ઉદ્યોગની આ એક કાળી બાજુ છે. મરઘા ઈંડાં નથી મૂકતા તેથી આ પ્રકારના નર બચ્ચાંઓને જન્મ પછી તરત જ અલગ પાડવામાં આવે છે, મારી નાંખવામાં આવે છે તથા તેમની બહેનોને જ ખવડાવી દેવામાં આવે છે! નર બચ્ચાંને સાચવવામાં ઈંડા ઉદ્યોગને કોઈ ફાયદો હોતો નથી. માદા મરઘીના શરીરના સૌથી સંવેદનશીલ ભાગો- તેમની ચાંચ અને પંજા- તેમના જન્મ પછી તરત જ કાપી નાંખવામાં આવે છે. આ ક્રૂર પ્રક્રિયાના પરિણામે ઘણી મરઘીઓ મરી જાય છે, પરંતુ આ ઉદ્યોગ સંવેદનશીલ પક્ષીઓને માત્ર ચીજ-વસ્તુ ગણતો હોવાથી તેમના માટે આ એક સ્વાભાવિક ખોટ ગણાય છે.

માત્ર ૨૦ ઇંચ જેટલાં પહોળા તારના પાંજરામાં પાંચ જેટલી મરઘીઓ રાખવામાં આવે છે, જ્યાં તેમની પાંખો ફેલાવવા, હલવા કે ચાલવાની પણ જગ્યા હોતી નથી. તળિયા વિનાના પાંજરામાં તેમના પંજાને કદી આરામ મળતો નથી અને ધીમે ધીમે તે વિકૃત થઈ જાય છે. તેમના સાથી, બ્રોઇલર્સની જેમ જ તેઓ પણ તેમના પોતાના મળ(ચરક)માં જીવે છે અને આ પાંજરાંઓ ઊભી લાઇનમાં એકબીજાની ઉપર રાખેલા હોવાથી ઉપરની મરઘીનું ઍસિડિક ચરક નીચે રહેલી મરઘીની ચામડીને બાળી નાંખે છે. તેમની આક્રમકતાને ઓછી કરવા માટે તેમને તેમના જીવનનો મોટા ભાગનો સમય અંધારામાં રાખવામાં આવે છે અને વધુ ઈંડાં મૂકે તે માટે કૃત્રિમ રીતે તેમનાં પીંછા ખેરવવાની પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે (જેમાં મરઘીએ ૭ થી ૧૪ દિવસ ખોરાક નથી આપવામાં આવતો અને ભૂખમરાનો આ ગાળો ૨૮ દિવસ સુધી લંબાઈ શકે, ક્યારેક પાણી પણ નથી આપવામાં આવતું). આ મરઘીઓને વર્ષમાં ૨૫૦ જેટલાં ઈંડાં મૂકવા માટે ઉછેરવામાં આવે છે, જે, જો તેઓ કુદરતમાં રહેતી હોત તો જેટલાં ઈંડાં મૂકે તેના કરતાં દસ ગણાં વધારે હોય છે. કૅલ્શિયમ ઓછું થઈ જવાના પરિણામે તેમનાં હાડકાં પોચાં પડી જાય છે. જ્યારે આશરે એક વર્ષથી અઢાર મહિનામાં તેમનું ઈંડાંનું ઉત્પાદન ઓછું થઈ જાય છે, ત્યારે તેને કતલખાને લઈ જવામાં આવે છે અને ચિકન સૂપ કે પૉટ પાઇ જેવી વાનગીઓ માટે વાપરવામાં આવે છે, જેમાં તેમનાં ક્ષીણ થયેલ શરીર ભળી જાય છે અથવા તેમનાં અંગો છૂટાં પાડી દેવામાં આવે છે, જેથી તેમના ઉઝરડાની કોઈને ખબર ન પડે. ગ્રામીણ ભારતમાં હવે ઠેર ઠેર 'મરઘા કેન્દ્રો', ચિકન ઉદ્યોગ ફેલાયેલ જોવા મળે છે.

આ પક્ષીઓને ઉછેરવા માટેના ઉદ્યોગના આ જ માપદંડો છે, જે સમગ્ર વિશ્વમાં એકસરખા જ છે.

બકરીઓ

ગાયની જેમ જ માદા બકરીઓને પણ દૂધ અને માંસ બંને માટે વારંવાર ગર્ભવતી કરવામાં આવે છે. બધાં જ સસ્તન પ્રાણીઓની જેમ બકરીને પણ તેમનાં બચ્ચાંઓ માટે દૂધ આવતું હોય છે. બકરીનાં બચ્ચાં સુંદર અને મમતાળુ હોય છે અને ગલુડિયાંની જેમ તેમની સાથે રમવાનું ગમે તેવાં હોય છે. ૩ થી ૫ વર્ષની ઉંમરમાં જ મોટા ભાગે રોડની બાજુમાં આવેલી દુકાનોમાં બુઠ્ઠાં ચાકુથી તેમની કતલ કરી નાંખવામાં આવે છે. તેમને ઘણી બધી વાર એકબીજાની સામે બાંધવામાં આવે છે અને તેઓ બીજાં પ્રાણીઓની કતલ થતી જુએ તેવી રીતે

કરવામાં આવતું હોય છે.

આપણી આહાર-શૃંખલાનાં બીજાં પ્રાણીઓ

મનુષ્યોના ભોજન માટે ઉપયોગમાં લેવા માટે ભૂંડ, ઘેટાં, શાહમૃગ, સસલાં અને બીજાં ભૂચર પ્રાણીઓનાં જીવન ટૂંકાવી નાંખવામાં આવે છે, આ વાતો પણ એટલી જ મનની શાંતિ હણનારી હોય છે. આપણે આ નાનાં પ્રાણીઓની કતલ કઇ રીતે થાય છે તે જોયા વિના, તેમનું માંસ સીધું જ લગભગ પૅક થયેલું ખરીદી શકીએ છીએ, તેથી જ આપણે તેને ખાઈ શકીએ છીએ.

જાગો

લોકો ઘણી વાર તેમની વીગન આહારની વાતો મને કહેતા હોય છે. વીગનીઝમ (કોઈ પણ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદન સિવાયનો, માત્ર વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાની પદ્ધતિ) જેટલી પશ્ચિમના દેશોમાં પ્રચલિત છે એટલી ભારતમાં પ્રચલિત નથી. તેથી હું ઘણી વાર તેમને તેમની આ પસંદ લેવા પાછળનું કારણ પૂછું છું. મેં બધા જ પ્રકારની વાતો સાંભળી છે. મને યાદ છે, ઘણા એમ કહેતા કે તેઓનો ઉછેર ખેતર પર જ થયો છે. તેમણે નાની ઉંમરે પ્રાણીઓની કતલ થતી જોઈ છે, કોઈ પ્રાણીને તેના જીવનના અંત સુધી ઝઝૂમતું જોવાનું દૃશ્ય તેમના પોતાના જીવનનો ટર્નિંગ પોઇન્ટ હતો. અને તેમણે કોઈ પણ પ્રાણીનું માંસ નહીં ખાવાનું નક્કી કર્યું. જ્યારે તેમને સમજાયું કે ડેરી ઉધોગ પણ પ્રાણીઓને યાતના આપે છે ત્યારે તેમને દૂધ અને તેનાં ઉત્પાદનો પણ તેમના આહારમાંથી પડતાં મૂકવાનું મન થયું. મને એક વ્યક્તિ યાદ છે જે મને કહેવા નહોતી માંગતી કે તે શા માટે વીગન બની ગઈ. એ ઘટનાની યાદગીરી ખૂબ જ હલબલાવી નાંખનારી હતી. એક વાર તે એક ગલીમાંથી ચાલતાં ચાલતાં જઈ રહ્યો હતો ત્યારે તેણે એક ગાયની કતલ થતી જોઈ હતી.

રેસ્ટોરન્ટ ચલાવતી અને કતલખાનાની નજીકમાં ઉછરેલી એક વ્યક્તિને પણ હું જાણું છું. તેણે એક ગાયની કેટલાય કલાકો સુધીની દર્દભરી ચીસો સાંભળેલી, જેને તે યાદ કરતો હોય છે, કારણ કે કપાયા બાદ પણ તે તરત મરી નહોતી. છતાં તે તેની રેસ્ટોરન્ટમાં પીરસાતી ગાયની જીભ જેવી ‘ડેલીકસિસ’નો, સ્વાદિષ્ટ વાનગીનો સ્વાદ માણી શકતો હતો. આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોએ, આપણે જેમાં ભાગીદાર થઈ રહ્યા છીએ તેવી ક્રૂરતાનો અસ્વીકાર કરવાનું શીખી લીધું છે, કારણ કે તેને સ્વીકારવું ખૂબ જ દર્દજનક હોય છે. આ પ્રાણીઓ તરફની આપણી વર્તણૂકને સ્વીકારવા માટે આપણા મનમાં આપણે બચાવની વાજબી દલીલો શોધી કાઢીએ છીએ. જેમ કતલખાનાના કામદાર કે વિવિસેક્ટર (જીવતાં પ્રાણીઓ પર પ્રયોગ ખાતર ઓપરેશન કરનાર) ટેવાઈ જાય છે તેમ આપણે પણ તેનાથી ટેવાઈ ગયા છીએ.

માછલી પણ પ્રાણી જ છે

દર વર્ષે અબજો માછલીઓ પકડાય છે. ઘણી વાર ન જોઈતી જાતિની માછલીઓ પણ પકડાતી હોય છે અને તેમને વિના કારણ મરવા માટે છોડી દેવામાં આવે છે. માછલી સંવેદનશીલ જીવ છે અને દર્દ અનુભવે છે. તે શ્વાસ રુંધાવાને કારણે મરી જાય છે, જે ખૂબ જ દર્દજનક મોત હોય છે, જેમાં ઘણી વાર કેટલીક મિનિટો જેટલો સમય પણ લાગતો હોય છે. જો તમે કોઈ વાર પાણીમાંથી બહાર કાઢેલી માછલીનો સંઘર્ષ જોયો હોય તો તમે તે કેટલા દર્દમાંથી પસાર થઈ રહી છે તેની કલ્પના કરી શકશો.

વ્યાપારિક ધોરણે થતી માછીમારીએ, મત્સ્યઉધોગે જળચર જીવસૃષ્ટિનો સર્વનાશ કરી

નાંખ્યો છે. ઝીંગા પકડવાની જાળીએ અસંખ્ય કાચબાને મારી નાંખ્યા છે. જાળ ખેંચીને શિકાર કરતી મત્સ્ય-નૌકાએ બધું જ જળજીવન નષ્ટ કરી નાખ્યું છે, જેમાં સમુદ્રના તળિયે રહેલી વનસ્પતિ– જેના પર માછલીઓ નભતી હોય છે– તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. વધારે પડતી માછીમારીને લીધે જે માછલીઓ પકડાય છે તેમની અને તે માછલીઓ જેમનો ખોરાક હોય છે તેમની પ્રજાતિઓ લુપ્ત થઈ રહી છે.

આજે માછલીઓ પણ ફેક્ટરી ફાર્મિંગ સિસ્ટમનો, ઔદ્યોગિકરણનો ભોગ બની ગઈ છે. તેમને તરતાં પાંજરાંઓમાં કે ઘણી વાર કૃત્રિમ તળાવમાં ઉછેરવામાં આવે છે. તેઓ ઘણી મોટી સંખ્યામાં ઉછેરાતી હોય છે, તેથી તેમનું હલનચલન અવરોધાતું હોય છે, અને તેઓ પણ તેમનાં પોતાનાં મળમૂત્રમાં જ જીવે છે તેથી રોગ પણ ઝડપથી ફેલાય છે.

આપણે પોતે ભૂચર પ્રાણી હોવાના કારણે તેમનાથી એટલા બધા દૂર જતા રહ્યા છીએ કે તેમનું દર્દ સમજવું અઘરું છે. સંશોધનો એવું કહે છે કે માછલીઓ આજુબાજુ બનતી ઘટનાઓ બાબતે સભાન હોય છે અને બીજી માછલીઓની દુર્દશામાંથી શીખવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તેઓ દર્દજનક અનુભવો નિવારવાનું ઝડપથી શીખે છે, ક્યારેક તો ઘણા લાંબા સમય સુધી પોતાની જાતને ખોરાકથી વંચિત રાખવા જેવી તકલીફવાળી પ્રક્રિયા પણ કરતી હોય છે.

માછલીની બુદ્ધિ

હું તામિલનાડુમાં દરિયાકિનારે રહું છું અને સુનામી દરમ્યાન મારા ઘરમાં ૪ ફૂટ પાણી હતાં! દરિયો અંદર આવેલો હોવા છતાં એક પણ મરેલી માછલી જોવા મળી ન હતી. માછલીઓએ સ્વાભાવિકપણે સુનામી સંવેદી લીધું હતું અને મરવાથી બચી ગઈ હતી!

આપણો મૃત્યુ સાથેનો સંબંધ

કતલખાનાં એ મનુષ્યો માટે કામ કરવાની સૌથી ખરાબ જગ્યાઓમાંથી કેટલીક છે. મોટા ભાગનાં પ્રાણીઓની કતલ તેમને બેહોશ કર્યા વિના એકબીજાની સામે જ કરવામાં આવે છે. ભારતનાં ઘણાં રાજ્યોમાં ગાયની કતલ પર પ્રતિબંધ છે પરંતુ બિનઉત્પાદક ગાયને રાખવું પરવડી શકે તેમ નથી. આ પ્રાણીઓને બેહોશ કર્યા વિના જ તેમની છાનીછપની રીતે કતલ કરવામાં આવે છે અથવા તેમને બહુ જ ખરાબ હાલતમાં દૂરનાં કતલખાને લઈ જવામાં આવે છે અને મોટા ભાગે બીજાં પ્રાણીઓની આંખ સામે જ મારી નાંખવામાં આવે છે. કતલ કરનાર વ્યક્તિ ગરીબ, મોટા ભાગે અભણ હોય છે અને ક્યારેક તેમાં બાળકો પણ હોય છે. તેઓ કતલ માટેનાં પ્રાણીઓની જેવી જ અગવડોમાં રહેતા હોય છે અને તેમની સાથે લાખોની સંખ્યામાં મરતાં પ્રાણીઓ જેવી જ નિષ્ઠુરતાથી, અમાનવીય વર્તન કરવામાં આવે છે. અહીં એ હકીકત જણાવવાની જરૂર નથી કે રોજેરોજ મૃત્યુ સાથે જીવતા રહેવું એ ખૂબ જ હતાશા જન્માવનારું હોય છે.

સર પૉલ મૅકકાર્ટની કહે છે, ‘જો કતલખાનાને કાચની દીવાલો હોત તો દરેક વ્યક્તિ શાકાહારી હોત.’ ભારતમાં રહેવાને કારણે હું જાણું છું કે તે સાચું નથી. દર બીજી ગલીએ એક નાનું કસાઈખાનું હોય છે. ઘણાં બધાં ‘કતલખાનાં’ રવિવારે ખુલ્લાં હોય છે. આપણા ૭ અબજ લોકોના માત્ર ખોરાક માટે વિશ્વમાં દર વર્ષે ૭૦ અબજ ભૂચર પ્રાણીઓ મારી નાંખવામાં આવે છે. પ્રાણીઓને કતલ કરાતાં કે કતલ માટે લઈ જવાતાં જોઈને આપણે એવા ટેવાઈ ગયા છીએ કે આપણે તેની તરફ આંખ આડા કાન કરી દઈએ છીએ. હવે જાગૃત થવાનો અને

આપણી પોતાની જાતને આપણા આ જીવતા, સંવેદના અનુભવતા જીવોની જગ્યાએ મૂકવાનો સમય થઈ ગયો છે. જ્યારે આપણને દર્દ થાય છે ત્યારે ઘણી વાર આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ, ડૉક્ટરને ફોન કરીએ છીએ અને દવા માટે માંગણી કરીએ છીએ. જ્યારે કોઈક વ્યક્તિ બીમાર હોય છે ત્યારે તેનું જીવન બચાવવા શક્ય તેટલું બધું જ કરી છૂટવામાં આપણે અચકાતા નથી. છતાં આપણે જાણીજોઈને આપણી સાથેના જીવોને દર્દ, યાતના અને મોત તરફ ધકેલી દઈએ છીએ!

પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોથી દૂર રહેવાનાં પર્યાવરણીય કારણો

હું એવા ઘણા લોકોને જાણું છું જેઓ આ પૃથ્વીના ભવિષ્ય વિશે ચિંતિત છે. વધુ ને વધુ લોકો બાળકોને જન્મ નહીં આપવાનું પસંદ કરે છે કારણ કે તેઓ જાણે છે કે તેઓ તેમનાં બાળકોનું ભવિષ્ય સુનિશ્ચિત કરી શકે તેમ નથી. પર્યાવરણનું કથળતું સ્તર, વાતાવરણમાં બદલાવ અને કુદરતી સ્રોતોની તંગી તેમને બાળકને જન્મ આપીને તેમની એન્વાયરમેન્ટલ ફૂટપ્રિન્ટ વધારવી કે નહીં તે અંગે વિચારતા કરી દે છે. આપણે પણ કુદરતી સ્રોતોનો વપરાશ ઓછો કરીને અને વધુ કુદરતી રીતે જીવીને હકારાત્મક પરિવર્તન લાવી બીજા માટે ભવિષ્ય સુરક્ષિત કરી શકીએ છીએ.

ભારત મનુષ્યોની વિશાળ વસ્તી ધરાવે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ આપણે દુનિયામાં ઢોરોની પણ સૌથી વધુ વસ્તી ધરાવીએ છીએ! આપણી પાસે દુનિયાના ઢોરોમાંના ૧૪ ટકા ઢોર છે. આપણા દ્વારા ઉછેરવામાં આવતા આ બધાં જ પ્રાણીઓને પાણી, જમીન, હવા અને ખોરાકની જરૂર પડે છે. આપણે મનુષ્યો માટે જ આ બધાની તંગી અનુભવી રહ્યા છીએ છતાં આપણે પ્રાણીઓ ઉછેરી રહ્યા છીએ! જો આપણે મનુષ્ય તરીકે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો ઓછાં ખાઈએ કે ન ખાઈએ તો નીચે મુજબ પરિણામો મેળવી શકીએ.

પાણીની ઓછી તંગી

૧ કિલો બટાકાનું ઉત્પાદન કરવા માટે સરેરાશ ૫૦૦ લિટર પાણીની જરૂર પડે છે, ૧ કિલો ઘઉં માટે ૬૦૦ લિટર, ૧ કિલો ચોખા માટે ૨૦૦૦ લિટર, પરંતુ ૧ કિલો (ગાયના) માંસ માટે ૧,૦૦,૦૦૦ લિટર સુધી પાણી જોઈએ છે! આપણા પાણીના સ્રોતોમાંથી ૮૦ ટકા પાણી ઢોર-ઢાંખર માટે વપરાય છે. વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખાવાથી ઘણું બધું પાણી બચી શકે છે!

વધુ વૃક્ષો, જંગલો અને હરિયાળી

ઢોરને ચરાવવાની જરૂરિયાતને લીધે આપણા ઘટતાં જતાં જંગલો ગંભીર રીતે જોખમમાં મુકાયાં છે. આપણી જમીનનો ઘણો મોટો ભાગ ખોરાક માટે ઉછેરવામાં આવતાં પ્રાણીઓનો ઉછેર કરવા માટે વપરાય છે. ૧ લિટર દૂધનું ઉત્પાદન કરવા કે ૧ કિલો માંસ પેદા કરવા માટે આશરે ૧૨ કિલો અનાજ વપરાઈ જાય છે. એક વીગન વ્યક્તિને નિર્વાહ અર્થે ૦.૫ એકર જમીન જોઈએ છે, જ્યારે એક બિનશાકાહારી વ્યક્તિને તેનાથી ૩૦ ગણી! વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાથી ખેતી માટે ઘણી બધી જમીન છુટી થઈ શકે છે.

વધુ વન્યજીવો

ખેતી માટેની ઓછી જમીનનો અર્થ થયો કે વન્યજીવોના રહેઠાણ માટે વધુ જમીન અર્થાત્ વધુ વન્યજીવો! આજે જે જૈવ-વૈવિધ્યતા જોખમમાં મુકાયેલ છે તેનું કારણ એ છે કે દુનિયા

બીજી બધી જ પ્રજાતિઓના ભોગે આપણી પ્રજાતિથી અને આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલી કેટલીક પ્રજાતિઓથી ઊભરાઈ રહી છે. મનુષ્ય અને વન્યજીવો વચ્ચેના સંઘર્ષનું મુખ્ય કારણ આ જ છે.

વધુ ઊર્જા ઉપલબ્ધ

એવું કહેવાય છે કે જો બધા મનુષ્યો માંસ ખાનારા હોય તો વિશ્વનો પેટ્રોલિયમ પેદાશનો જથ્થો માત્ર ૧૩ વર્ષ સુધી ચાલશે પરંતુ જો બધા મનુષ્યો વીગન હોય તો ૨૬૦ વર્ષ સુધી ચાલશે. માંસનું ઉત્પાદન ઘણી ઊર્જા માંગી લેનારું છે– ખોરાક તરીકે ઉછેરાતાં પ્રાણીઓ માટે ચારો ઉગાડવો, ચારો પ્રાણી ઉછેર કેન્દ્ર સુધી પહોંચાડવો (જે હવે બે ખંડોની વચ્ચે થવા માંડયું છે), પ્રાણીઓને પશુવાડા પર મોકલવાં, પછી કતલખાને મોકલવાં, પૅકિંગ કરવાનાં કેન્દ્રો અને સ્ટોર સુધી મોકલવાં અને છેવટે ઉપભોક્તાના ફ્રિજ કે ફ્રિઝરમાં રાખવા કે જ્યાં સુધી તે ખાઈ ન લેવાય– આ બધું જ પુષ્કળ ઊર્જા માંગી લે છે.

ઓછું ગ્લોબલ વૉર્મિંગ અને કલાઇમેટ ચેન્જ

WHO અને FAO એ સયુંકતપણે ‘Livestock’s Long Shadow’ નામે ૪૦૦ પાનાંનો એક દસ્તાવેજ બહાર પાડયો છે, જેમાં નોંધેલું છે કે બધાં જ વાહનો ભેગાં થઈને જેટલો ગ્રીનહાઉસ ગેસ ઉત્સર્જિત કરે છે તેના કરતાં પણ વધારે ગેસ દુનિયાનાં ઢોર દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે! જો આપણે આપણી ખાવાની આદતો બદલીએ તો આપણે ખરેખર કલાઇમેટ ચેન્જની પ્રક્રિયાને હકારાત્મક દિશામાં લઈ જઈ શકીએ છીએ.

જમીન, હવા અને પાણીનું ઓછું પ્રદૂષણ

મરઘા ઉછેર કેન્દ્રમાંથી પેદા થતો આર્સેનિક આજુબાજુના જળને પ્રદૂષિત કરે છે. ઍમોનિયા હવાને પ્રદૂષિત કરે છે. ખોરાક માટે ઉછેરવામાં આવતાં પ્રાણીઓમાંથી મળતાં ખાતરનું વધુ પ્રમાણ આપણી જમીન, હવા અને પાણીના પૂરવઠાને પ્રદૂષિત કરે છે. માછલી ઉછેર કેન્દ્રો પાણીને પ્રદૂષિત કરે છે. ગાયો મિથેન ગેસ પેદા કરે છે, જે કાર્બન ડાયૉક્સાઈડ કરતાં ચાર ગણો નુકસાનકારક ગ્રીનહાઉસ ગેસ છે!

લોકો માટે

આપણામાંથી ઘણા બધા લોકો બીજાને મદદ કરવાના હેતુ માટે યોગદાન આપતા હોય છે. છતાં આપણને ઘણી વાર એ સમજાતું નથી કે બીજા લોકો માટે સૌથી મોટું યોગદાન આપવાનો એક રસ્તો એ છે કે આપણે પોતે આપણા મોઢામાં શું મૂકીએ છીએ એ બાબતે જાગૃત થવું.

ભૂખમરાની નાબૂદી

આજે ઉગાડવામાં આવતાં બધાં જ અનાજનું ૪૦ ટકા અનાજ પ્રાણીઓને ખવડાવી દેવામાં આવે છે. આ બધો ખોરાક ભૂખમરો ધરાવતા મનુષ્યોને ઉપલબ્ધ થાય તેવું કરી શકાય. આહાર-શૃંખલાના નીચેના ભાગે રહેલો ખોરાક, એટલે કે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખાવાથી આપણને પ્રતિ એકર વધુ ખોરાક મળશે.

સારું સ્વાસ્થ્ય, સ્વાસ્થ્યની કાળજી પાછળ ઓછા પૈસાનો ખર્ચ

હૃદયરોગ અને હાઇપર ટૅન્શન એ પૃથ્વી પર મૃત્યુ માટેનાં સૌથી મોટાં કારણો છે. માત્ર પ્રાણીઓ જ કૉલેસ્ટરૉલ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો સૅચ્યુરેટેડ ફૅટથી ભરપૂર હોય છે. હૃદયરોગ, હાઇપર ટૅન્શન, ડાયાબીટીસ, કૅન્સર અને સ્થૂળતા– આ બધા જ રોગો પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનના વધારે પડતા વપરાશ સાથે સંકળાયેલ છે. આપણે આપણી પોતાની જાતને આપણાં કાંટા-ચમચી વડે જ મારી નાંખીએ છીએ. આપણે જે રીતે ખાઈએ છીએ તેને જ જો આપણે બદલી શકીએ તો સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટેનો નાણાંકીય ખર્ચ ખૂબ જ ઓછો થઈ જશે.

હું માનું છું કે આપણે બધા જ આપણી આસપાસ જીવતા અન્ય જીવો માટે કરુણા ધરાવીએ છીએ. જો ઘણાં વર્ષો સુધી તમે પ્રાણીઓ પર ક્રૂરતા થાય છે તેનો ઇન્કાર કર્યો હોય અથવા સાંસ્કૃતિક પરંપરાના (Cultural Tradition) નામે ક્રૂરતાને ઉચિત ઠેરવતા રહ્યા હો, તો સંપૂર્ણ જાગૃત થવા માટે હજુ પણ કાંઈ મોડું નથી થઈ ગયું. ક્ષણિક આનંદ માટે આપણે ઘણાં બધાં પ્રાણીઓને જીવનભરની યાતનામાં ધકેલી દઈએ છીએ.

આજકાલ ઇન્ટરનેટની મદદથી આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલાં પ્રાણીઓ સાથેના આપણા વ્યવહારના વિડીયો જોવા સહેલા છે. ભલે તે આપણને અંદરથી હલાવી નાંખનારા લાગે પરંતુ તે આપણને હકીકતો જણાવે છે અને જો તમને પરિવર્તન લાવવું અઘરું લાગતું હોય તો ઉપયોગી પણ થઈ શકે છે.

એ સ્પષ્ટ થઈ ગયું છે કે આપણે જે ખાવા માટે સર્જાયા છીએ તેવો ખોરાક ખાઈને આપણે આપણી આજુબાજુનું વિશ્વ વધુ સારું બનાવી શકીએ છીએ અને આપણા બાળકોને વધુ સારું ભવિષ્ય આપી શકીએ છીએ. મને આશા છે કે આ પુસ્તક પૂરું થયા પછી તમને એ સમજાશે કે આ નવી જીવનશૈલી સ્વાદિષ્ટ પણ છે! અને એ કહેવાની જરૂર નથી કે રોગ અને દવાઓમાંથી મુક્ત થવામાં જ સાચી મુક્તિ છે!



પ્રકરણ ૧૨
તેલ, ઘી અને બીજી ચરબી

હવે આપણે જાણીએ છીએ કે ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ થવાનું મુખ્ય કારણ દૂધનાં ઉત્પાદનોની સાથે ચરબી છે (રેસા વિનાની હોય તેવી), જેમ કે તેલ, માખણ, વનસ્પતિ કે માર્ગરાઈન ઘી અને પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોમાં રહેલી ચરબી– કારણ કે તેમાં પણ રેસા હોતા નથી.

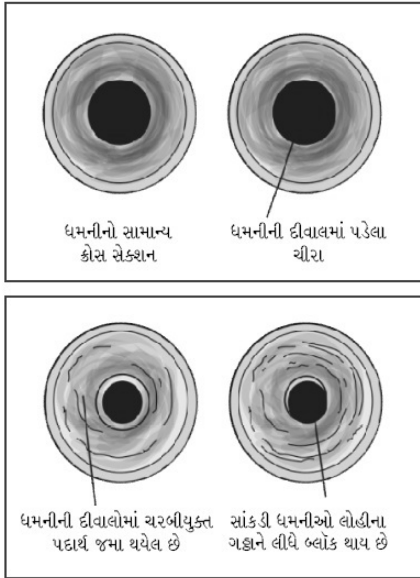
આમ ઘણા લોકો રાંધતી વખતે ચરબી સાવ કાઢી નાંખવાની જગ્યાએ ઓછી કરે છે. આપણે આવું કરવાનું નથી! જ્યારે આપણા ઘરમાં આગ લાગી હોય ત્યારે આપણે એક ચમચી પણ બળતણ ઉમેરવું જોઈએ નહીં. ડાયાબીટીસ વર્ષો સુધી ખોટી રીતે ખાવાનું અને જીવવાનું પરિણામ છે. તે કાંઈ રાતોરાત થતો નથી. તો પછી, તેનો ઇલાજ પણ એક ટંકના ભોજનથી ના કરી શકાય. કોઈ પણ રિફાઇન્ડ પ્રોડક્ટથી ભરપૂર એક ટંકનું ભોજન બ્લડ શુગરમાં વધારો કરી શકે છે, પણ, ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસનો ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ સર્જાતાં કે સ્વાદુપિંડને નુકસાન થતાં કે જેનાથી ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ પરિણમે છે, તેને વર્ષો લાગે છે (જો કે, ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ સ્વાદુપિંડને નુકસાન કરતી કેટલીક દવાઓ કે કિમોથેરાપીને કારણે ઓચિંતો પણ થઈ શકે છે). શરીર હંમેશાં સાજું થવા માટે પોતાની મેળે કાર્ય કરતું જ હોય છે પરંતુ આપણે મૂળ કારણને તો દૂર કરવું જ પડે. તેથી, દરેક પ્રકારના ફ્રી ફૅટ અને પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો બંને ચરબીથી ભરપૂર હોવાને કારણે ટાળવા જોઈએ.

સ્નાયુના કોષોની અંદર રહેલી ચરબી ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ ઉત્પન્ન કરે છે અને રક્તવાહિનીમાં રહેલી ચરબી સ્વાદુપિંડમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું કરે છે, તેથી સાજા થવામાં વિલંબ સર્જાય છે. જ્યારે પણ આપણે પ્રક્રિયાથી છૂટી કરેલી નરી ચરબી કે રેસા વિનાની ચરબી ખાઈએ છીએ ત્યારે તે ખૂબ જ ઝડપથી રક્તપ્રવાહમાં પ્રવેશે છે અને લોહીને ગાઢ તથા વધુ સ્નિગ્ધ બનાવે છે- ચીકણું ને ચોંટે તેવું બનાવે છે, જેના કારણે શરીરમાં લોહીના પ્રવાહને અસર થાય છે. કોઈ પણ સાજા થવાની પ્રક્રિયાને સુગમ બનાવવા, નુકસાન પહોંચેલ ભાગને પોષક તત્ત્વો પહોંચાડવા માટે આપણે લોહીનો પ્રવાહ વધારવાની જરૂર હોય છે. આપણે જ્યારે આપણા ખોરાકમાંથી ચરબી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી દઈએ છીએ ત્યારે આપણું લોહી પાતળું બને છે અને સહેલાઈથી શરીરના બધા જ ભાગો સુધી પોષક તત્ત્વોનું વહન કરી શકે છે. એ જ રીતે, જો આપણે આપણા ખોરાકની ગુણવત્તા સુધારીને પોષક તત્ત્વો લેવાની માત્રા વધારી દઈએ તો આપણા માટે સાજા થવા માટેની આદર્શ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે!

ચરબીને લીધે ઘટ્ટ બનેલું લોહી સ્નિગ્ધ હોય છે અને ધમનીની દીવાલોને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ ઈજા પામેલ દિવાલોને પછી કૉલેસ્ટરૉલ વડે 'મલમપટ્ટી' થાય છે. વખત જતાં ધમનીની દિવાલો જાડી થઈ જાય છે, જે આર્ટીઓસ્ક્લેરોસિસ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશરમાં પરિણમે છે અને લોહીના પ્રવાહને હજુ વધારે ઘટાડે છે. આમ, લોહીના પ્રવાહમાં કૉલેસ્ટરૉલ ઓછું હોય છે, પરંતુ તે સામાન્ય કે સામાન્યની નજીક છે તેવું લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ દર્શાવે તેવું શક્ય છે, જ્યારે હકીકતમાં ધમનીઓ તો અવરોધાયેલી જ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે મોટા ભાગનું કૉલેસ્ટરૉલ લોહીમાં રહેવાની જગ્યાએ ધમનીની દિવાલો પર ચોંટેલું હોય છે.

એક વાર ચરબી ખાવાનું બંધ કરી દઈએ પછી લોહી ઘણું પાતળું થઈ જાય છે, ધમનીની

દિવાલો પરના કૉલેસ્ટરૉલના થર ઓગળવા માંડે છે અને લોહીના પ્રવાહમાં સુધારો થાય છે. આમ, આહારગત ફેરફારોને લીધે એ શક્ય છે કે આ એકઠું થયેલું કૉલેસ્ટરૉલ ઓગળે, જેના પરિણામે લૅબ ટેસ્ટમાં કૉલેસ્ટરૉલનું લેવલ ઊંચું આવે છે અને બ્લડ પ્રેશર નીચું આવે છે! અલબત્ત, તે અપેક્ષિત છે અને તેનાથી ચિંતા ન થવી જોઈએ.



[આ આકૃતિમાં આપણે ધમનીઓનું ક્રોસ સેક્શન જોઈ શકીએ છીએ. ઉપર ડાબી તરફ સ્વસ્થ ધમની છે, જેમાં ચરબી અને કૉલેસ્ટરૉલનો કોઈ થર નથી. તેના પછીની આકૃતિ વધતું જતું નુકસાન દર્શાવે છે, જેમાં નીચે જમણી બાજુ સાંકડી થઈ ગયેલી ધમની બતાવે છે, જે લોહીના ગઠ્ઠા દ્વારા બ્લૉક થાય છે.]

આ બાબતને વધુ સારી રીતે સમજાવવા હું તમને એક ઉદાહરણ આપું છું. તમે વાસણો ધોતા હો તેવા કિચન સિંકની કલ્પના કરો. વખત જતાં તેલ અને બીજો કચરો એકઠો થતા સિંકની પાઇપ અવરોધાઈ જશે. જો તમે પાઇપમાંથી પસાર થયેલ પાણીને તપાસશો તો તેમાં વધારે પડતું તેલ નહીં હોય. પરંતુ જો તમે પાઇપમાં જામેલો થર ઓગાળવા માટે ગરમ પાણી કે કોઈ બીજું સોલ્વન્ટ નાંખશો અને પછી પાણી તપાસશો તો પાણીમાં રહેલ ચરબી અને તેલની ટકાવારી, તે ફ્લશ થઈને બહાર આવતાં હોવાથી, વધી ગઈ હશે.

આમ, લૅબ રિપોર્ટ્સમાં દર્શાવેલ લોહીનું કૉલેસ્ટરૉલ લેવલ એ ધમનીઓની સ્થિતિ કે વ્યક્તિને હૃદયરોગ વહેલો થવાની શક્યતા વિશે સાચી માહિતી આપતું ઇન્ડિકેટર નથી, હકીકતમાં બ્લડ પ્રેશર એ વધુ સારું ઇન્ડિકેટર છે. જ્યારે ધમનીઓ બ્લૉક થાય છે, ત્યારે હૃદયે (બ્લડ પ્રેશર વધારીને) વધારે પમ્પિંગ કરવું પડે છે, જેથી લોહી દરેક જગ્યાએ પહોંચી શકે.

ચરબી વિશેની હકીકતો

માત્ર પ્રાણીઓ કૉલેસ્ટરૉલ ઉત્પન્ન કરે છે

વનસ્પતિ કૉલેસ્ટરૉલ ઉત્પન્ન કરતી નથી. કાજુ, નારિયેળ કે તેલ સહિતનાં કોઈ જ વનસ્પતિજન્ય ઉત્પાદનોમાં કૉલેસ્ટરૉલ હોતું નથી. આપણે પ્રાણીઓ છીએ તથા આપણને કૉલેસ્ટરૉલની જરૂર પડે છે. છતાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો વાપરતા મોટા ભાગના લોકો જેટલું જરૂરી છે તેના કરતાં ઊંચું કૉલેસ્ટરૉલ લેવલ ધરાવે છે. જો તમે આ લેવલને નીચું લાવવા ઇચ્છતા હો તો સૌથી પહેલાં તમારે તમારા ખોરાકમાંથી બધી જ પ્રાણીજન્ય ચરબી દૂર કરવી જોઈએ. યાદ રાખો કે કૉલેસ્ટરૉલ જરૂરી છે; તેનું ખૂબ ઓછું લેવલ પણ સારું નથી. મારા એવા દર્દીઓ પણ છે જેઓ ખૂબ જ ઓછા લેવલનું કૉલેસ્ટરૉલ ધરાવતા હોય છે, જે સ્ટેટિન અને બીજી કૉલેસ્ટરૉલ ઘટાડવાની દવાઓને કારણે રહેતું હોય છે. તે અતિશય નુકસાનકારક છે, તેમાં સૌથી મોટું નુકસાન તો એ છે કે, આ દવાઓ બ્લડ શુગર લેવલ વધારે છે.

બધી જ ચરબી ટ્રાયગ્લિસરાઈડમાં ફાળો આપે છે

આપણને એવું માનતા થઈ ગયા છીએ છે કે ઓલિવનું તેલ બીજાં બધાં તેલ કરતાં વધુ બહેતર છે. તે સારા માર્કેટિંગનું પરિણામ છે. બીજી બધી ચરબીની જેમ, ઓલિવનું તેલ પણ પ્રતિ ગ્રામ નવ કૅલરી ધરાવે છે. એક સમય હતો જ્યારે મેડિટેરનિયન ક્ષેત્રના લોકોને તેમની સમકક્ષ ઉત્તર યુરોપિયન દેશોના લોકો કરતાં હૃદયરોગના હુમલા ઓછા આવતા હતા. તેનું કારણ ઓલિવના તેલને ગણવામાં આવતું હતું, પરંતુ હકીકત એ છે કે તેમનો ખોરાક વનસ્પતિકેન્દ્રી વધુ હતો. આજે મેડિટેરનિયન દેશો અત્યાર સુધીનું સૌથી વધુ ઓલિવનું તેલ ખાય છે અને યુરોપમાં બીજે બધે ખવાય છે તેટલું માંસ પણ ખાય છે. સ્વાભાવિક જ છે કે હૃદયરોગના હુમલાનો દર વધી ગયો છે.

પ્રાણીજન્ય ચરબી અને વનસ્પતિજન્ય ચરબી અલગ છે

સામાન્ય તાપમાને પ્રાણીજન્ય ચરબી ઘન સ્વરૂપે હોય છે જ્યારે વનસ્પતિજન્ય ચરબી મોટા ભાગે પ્રવાહી હોય છે. નારિયેળ તેલ પ્રવાહી હોય છે પરંતુ જ્યારે ફ્રિજમાં કે કુલરના તાપમાને રાખવામાં આવે તો ઘન પણ થઈ શકે છે. કેટલીક વાર વનસ્પતિજન્ય ચરબીને હાઇડ્રોજિનેશનની પ્રક્રિયાથી ઘન સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત કરવામાં આવે છે, જેમ કે વનસ્પતિ કે માર્ગરાઈન ઘી. એ કલ્પના કરવી સહેલી છે કે ઘન ચરબી એ પ્રવાહી ચરબી કરતાં લોહીને વધુ ઘટ્ટ બનાવી શકે છે. આ કારણસર જ જો આપણે થોડીઘણી ચરબી લેવી જ પડે તેમ હોય તો આપણે વનસ્પતિજન્ય ચરબી પસંદ કરવી જોઈએ. ભારતમાં એવી ગેરમાન્યતા છે કે ઘી સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. તે સાચું નથી. ઘી તો ૧૦૦ ટકા ચરબી છે. તે સામાન્ય તાપમાને ઘન સ્વરૂપમાં હોય છે અને લોહીના પ્રવાહને અસર કરે છે તથા સાજા થવાની પ્રક્રિયાને ધીમી પાડે છે.

મને ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે આયુર્વેદિક ડૉક્ટરો શા માટે ઘીની ભલામણ કરે છે. હું માનું છું ત્યાં સુધી, આયુર્વેદિક ઔષધોમાં ઘણી વાર ભારે ધાતુઓનો ઉપયોગ થતો હોય છે જે શરીર માટે અતિશય ઝેરી સાબિત થઈ શકે છે. ઘી (તથા દૂધમાંથી મળતું કેસિઈન, જેની પણ તેઓ ભલામણ કરે છે) તે આંતરડાની ત્વચા પર થર જમાવે છે અને આવાં ઝેરી તત્ત્વોનું શોષણ ઓછું કરે છે. કમનસીબે, ઘી અને કેસિઈન એ બંને ઉપયોગી ખનીજતત્ત્વો જેવાં કે, લોહતત્ત્વ અને કૅલ્શિયમનું પણ શોષણ અટકાવે છે. જ્યારે આપણે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પોષક તત્ત્વોયુક્ત આહાર જ લેતા હોઈએ છીએ ત્યારે ઘીની સહેજ પણ જરૂર હોતી નથી. વળી, તે મનુષ્યો માટે કોઈ રીતે કુદરતી ખોરાક નથી.

તેલ, ઘી, માખણ અને બીજી ચરબી
શા માટે આપણા માટે ખરાબ છે તેનાં કારણો

- જ્યારે સ્નાયુના કોષોમાં ચરબી એકઠી થાય છે ત્યારે તે તેમને ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્ટ બનાવી દે છે. જો આપણે ચરબી લેવાનું બંધ કરીએ તો જમા થયેલી ચરબી ઘટવા માંડે છે અને ડાયાબીટીસ મટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ચરબી લોહીને ઘટ્ટ કરે છે, જેના લીધે બ્લડ પ્રેશર વધે છે અને શરીરમાં તથા સ્વાદુપિંડમાં લોહીનો પ્રવાહ ઘટાડે છે, તેથી સાજા થવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડી જાય છે.
- રિફાઇન્ડ તેલ માટે તેલીબિયાંમાંથી પૂરેપૂરું તેલ કાઢી લેવા સોલ્વન્ટ સાથે પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. આ રસાયણો અંતઃસ્ત્રાવોમાં વિક્ષેપ પાડનાર હોય છે અને ઇન્સ્યુલિનના ઉત્પાદનને માઠી અસર પહોંચાડે છે.
- રિફાઇન્ડ તેલ એ હકીકતમાં ખોરાક માટેની વસ્તુ કરતાં રાસાયણિક પદાર્થ વધારે છે. તે મૂળ ખોરાક કે જેમાંથી તે બનાવવામાં આવ્યું છે તેના કરતાં ઘણો વધારે સમય સચવાય છે, ઉપયોગમાં લઇ શકાય તેવા સમયની લાંબી અવધિ ધરાવે છે, પરંતુ તેમાં મૂળ ખોરાકમાં હોય તેવાં પોષક તત્ત્વો હોતાં નથી.
- રિફાઇન્ડ તેલ ઓમેગા- 6 નું લેવલ ઊંચું લાવે છે, જેને કારણે ઓમેગા- 3 અને ઓમેગા- 6 વચ્ચેનું સંતુલન ખોરવાઈ જાય છે. રિફાઇન્ડ તેલ વાપરતા લોકોને ઓમેગા- 3 ના સપ્લિમેન્ટની જરૂર પડી શકે છે, જ્યારે જે લોકો રિફાઇન્ડ તેલ ન વાપરતા હોય તેમને આવા સપ્લિમેન્ટ લેવાની જરૂર પડતી નથી.
- ચરબી એ કૅલરીથી ભરપૂર ખોરાક છે, દર ગ્રામે નવ કૅલરી આપતી હોય છે. પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટ બંને પ્રતિ ગ્રામ માત્ર ચાર કૅલરી આપે છે. આમ ચરબી વજનમાં વધારો કરે છે. રિફાઇન્ડ ચરબીમાં વધુ કૅલરી હોય છે અને પોષક તત્ત્વો નથી હોતાં.
- ચરબી રાંધવા માટે ઊંચા તાપમાનની જરૂર પડે છે છે તેથી ખોરાકની પૌષ્ટિકતા ઓછી થઈ જાય છે.

એક વાર આપણે આપણો આહાર બદલીએ અને કૉલેસ્ટરૉલ લેવાનું બંધ કરીએ તો ધમનીઓમાં જમા થયેલ કૉલેસ્ટરૉલનો થર ઓગળવાનું શરૂ થાય છે. વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાકથી બ્લડ પ્રેશર નીચું આવે છે, પરંતુ લોહીમાં રહેલ કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ ઊંચું જાય છે, કારણ કે અગાઉ સમજાવ્યા અનુસાર શરીર વધારાનું કૉલેસ્ટરૉલ બહાર કાઢવાનું શરૂ કરે છે. તેનાથી ડરવાની જરૂર નથી. તમારો આહાર અને જીવનશૈલી બદલાવાને કારણે જો બ્લડ પ્રેશર નીચું આવે તો– અને આવશે જ– તેનો અર્થ એ થયો કે તમે સાચા રસ્તે છો. વર્ષોથી એકઠાં થયેલ કૉલેસ્ટરૉલને લીધે આ લેવલને સામાન્ય થતાં થોડો સમય લાગશે.

આપણે આજે જે સમાજમાં રહીએ છીએ તેમાં આપણામાંથી જે લોકો ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે પ્રતિબદ્ધ હોય તેમના માટે પણ તેલ વાપરવાનું સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દેવું અઘરું છે. હું એવું સૂચન નથી કરતી કે તમે હવેથી ક્યારેય તેલવાળું કશું પણ ન ખાઓ. હું એમ સૂચવું છું કે જ્યાં સુધી આપણે ડાયાબીટીસના રોગને પૂરેપૂરો મટાડવા ઇચ્છીએ છીએ, ત્યાં સુધી જેટલું શક્ય હોય તેટલું તેલ ન વાપરવું જોઈએ. એક વાર રોગ પૂરેપૂરો મટી જાય પછી આપણા રિવર્સલ ડાયેટ (રોગ મટાડવાના આહાર)ને બદલે મેઇન્ટેનન્સ ડાયેટ (સ્વાસ્થ્યપ્રદ સ્થિતિ જાળવી રાખતો આહાર) લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. તે પરિસ્થિતિમાં થોડીક છૂટછાટ

સ્વીકાર્ય છે. આમ પણ, આપણા શરીર પાસે તેની પોતાની પુષ્કળ અનામત ક્ષમતા હોય છે.

હું અહીં એક તરકીબ સૂચવું છું. શીખવા માટે થોડો સમય આપો. પછી આયોજન કરો અને આ જીવનશૈલી ચાલુ રાખવા માટે તૈયારી કરો. તેલ વિના રાંધવાની પદ્ધતિ શીખી લો અથવા તમારા માટે રાંધનારી વ્યક્તિને તે શિખવાડી દો.

જ્યારે તમને લાગે કે તમે તૈયાર છો ત્યારે ત્રીસ દિવસનો ટ્રાયલ કરવા પ્રતિબદ્ધ થાઓ અને જેટલું થઈ શકે તેટલું સંપૂર્ણ રીતે કરો. જ્યારે તમે શરૂઆત કરો ત્યારે તમારા બધા જ બ્લડ ટેસ્ટ કરાવી લો, જેથી તમે કઈ ચોક્કસ સ્થિતિમાંથી શરૂઆત કરી રહ્યા છો તેનો ખ્યાલ રહે. ત્રીસ દિવસના અંતે તમારા પ્રયત્નોનું પરિણામ જોવા માટે ફરીથી બીજીવાર બ્લડ ટેસ્ટ કરાવો. પરિણામો ખૂબ જ પ્રોત્સાહન આપનારાં હોય છે. તેના પછી, જો એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય કે જેમાં તમને છૂટછાટ લેવાનું મન થાય છે અને તમે તે લો પણ છો, તો નિરીક્ષણ કરો કે તમને કેવું લાગે છે. તમને નીચેનામાંથી કોઈ એક લાગણી થઈ હશે.

- તમે ખરેખર ખોરાક માણ્યો હતો. પછી તમને સમજાશે કે તમે મનથી જેટલો માણ્યો હતો તેટલો તમારા શરીરે નહોતો માણ્યો. તમારું શરીર કેવું અનુભવે છે તેની કદર કરો અને તે લાગણીને યાદ રાખો. આ યાદ રાખવાના કારણે જ્યારે તમને બીજી વખત લાલચ થશે ત્યારે તે ખોરાકથી દૂર રહેવામાં તમને મદદ મળશે.
- તમને ખરેખર લાલચ થઈ પરંતુ તેનો સ્વાદ તમે ધારતા હતા તેટલો સરસ તમને લાગ્યો નહીં. ત્રીસ દિવસમાં સ્વાદેન્દ્રિયની પસંદ બદલાઈ જતી હોય છે. જે ખોરાક તમારા માટે સારો નથી તે ખાવાની તમને હવે ક્યારેય લાલચ જ ન થાય તેવું પણ શક્ય છે.
- તમે સહેજ જ ખાધું અને તમને તેનાથી કોઈ અસર ન થઈ.

જ્યારે તમે સામાન્યતઃ સ્વસ્થ હો છો અને જ્યારે તમે તમારો ડાયાબીટીસ મટાડી દીધો છે ત્યારે પ્રસંગોપાત કદાચ સલાડના ડ્રેસિંગ માટે કે કોઈ ખાસ ભોજન માટે તમે થોડુંક તેલ માણવાનું ઇચ્છો તેમ બને. તો તમે કયું તેલ પસંદ કરશો? કુદરતી કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ તેલ એ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે.

રિફાઇન્ડ તેલ વિરુદ્ધ કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ તેલ

તેલને બે વાર ગરમ કરવાથી એક્રિલેમાઇડ્સ ઉત્પન્ન થાય છે, જે કાર્સિનોજેનિક (કૅન્સરકારક) છે. રિફાઇનિંગ પ્રક્રિયામાં તેલને ગરમ કરવામાં આવે છે. તેથી જ્યારે તમે તેને રાંધો છો, તે બીજી વખત ગરમ થાય છે, જે તેને વધારે નુકસાનકારક બનાવે છે. કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ તેલ એ એવું તેલ છે જેમાં તેલીબિયાંને સામાન્ય (રૂમ) તાપમાને પીલવામાં આવે છે. એક્સ્ટ્રા વર્જિન ઓલિવનું તેલ લગભગ હંમેશાં કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ હોય છે. આ પ્રકારનું તેલ તેની ફ્લેવર જાળવી રાખે છે. બધા જ રિફાઇન્ડ તેલ સ્વાદમાં લગભગ એકસરખાં લાગે છે– તે સફેદ ખાંડની જેમ રાસાયણિક મિશ્રણો જ બની જતાં હોય છે. કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ તેલ સહેલાઈથી બગડી જાય છે અને વર્ષો સુધી સંગ્રહી શકાતું નથી.

તળવું એ હકીકતમાં નુકસાનકારક છે, માત્ર એટલા માટે નહીં કે તળેલો ખોરાક ખૂબ જ તેલ ધરાવે છે; પરંતુ એટલા માટે કે તેલ રિફાઇન કરતી વખતે તેલને ખરેખર ખૂબ ઊંચા તાપમાને ગરમ કરવામાં આવે છે અને ફરી ખોરાક તળતી વખતે પણ ગરમ કરવામાં આવે છે. જો તમે તળેલો ખોરાક બનાવ્યો હોય તો તળ્યા પછી બચેલા તેલમાં એક્રિલેમાઈડ્સ હોવાને કારણે બીજા કોઈ ઉપયોગ માટે તે તેલને સાચવી ન રાખો એ જ શ્રેષ્ઠ છે.

આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો ક્યારેક બહાર ખાય તેવું થતું જ હોય છે અને અનેક વિકલ્પો સામે આવીને ઊભા હોય છે, જેમાંથી કોઈ વિકલ્પ બધી જ રીતે જેવો જોઈએ તેવો જ નથી હોતો, તેથી ઘરે રસોઈ બનાવવામાં તેલનો ઉપયોગ ન કરવો એ જ શ્રેષ્ઠ છે.

પ્રશ્નો

ચરબી વિશે સામાન્યત: પૂછાતા પ્રશ્નો અહીં આપ્યા છે.

આપણને થોડાક તેલની જરૂર ના હોય?

મને ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે મનુષ્યના શરીરને તેલની જરૂર હોય કે નહીં. આપણા શરીરને કોઈ ઘોડા કે કોઈ વાંદરા કે કોઈ હાથીને હોય તેનાં કરતાં સહેજ પણ વધારે તેલની જરૂર હોતી નથી. શું તમને ચિત્ર સ્પષ્ટ થાય છે? ફળો અને શાકભાજીઓમાં ચરબી હોય જ છે. તમે જ્યારે સંતરાની કે લીંબુની છાલ ઉતારો ત્યારે તમે એ અનુભવ્યું હશે. સૂકો મેવો, બિયાં અને કઠોળમાં તેનાથી પણ વધુ ચરબી હોય છે. આપણને આપણા ખોરાક માત્રમાંથી પૂરતું તેલ મળી રહે છે. વધારે ઉમેરવાની કોઈ જરૂર નથી.

જો આપણે ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે પ્રયત્ન કરતા હોઈએ તો આપણે તેલીબિયાં અને સૂકા મેવા પણ વધુ પ્રમાણમાં ન ખાવા જોઈએ. પરંતુ જો આપણે સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે જ ખાતા હોઈએ તો આપણે સૂરજમુખી કે તલ, સૂકો મેવો અને નટ બટર થોડું વધુ ખાઈને આનંદ માણી શકીએ છીએ.

શું મારે મારા સાંધાઓને ઘર્ષણમુક્ત રાખવા થોડીક માત્રામાં તેલની જરૂર નથી? મને સાંધાનો

દુઃખાવો અને આર્થરાઈટિસ છે.

તમે કદાચ નોંધ્યું હોય તો, સાંધાના દુઃખાવા અને આર્થરાઈટિસની ફરિયાદ કરવાવાળા મોટા ભાગના લોકો તેમનું આખું જીવન તેલ અને ચરબી ખાતા જ હોય છે. તો સૌથી પહેલી વાત એ કે જો ચરબીથી આટલી બધી સમસ્યાઓ સામે તેમને રક્ષણ મળતું હોય તો તેમને આ સમસ્યાઓ છે એવું કેવી રીતે બન્યું? મહેરબાની કરીને એવી માન્યતામાં ન રહેશો કે આપણને આપણા સાંધાઓને ઘર્ષણમુક્ત રાખવા, લુબ્રિકેટ કરવા રિફાઇન્ડ ચરબીની જરૂર હોય છે. આપણને લોહીના સારામાં સારા પ્રવાહની જરૂર હોય છે, જે ચરબી ઘટાડી, તે ઓછામાં ઓછી કરીને અને પોષક તત્ત્વોની માત્રા વધારીને પ્રાપ્ત કરી શકાય. ઘોડો અને તેમની ઝડપી ચપળતા માટે જાણીતાં બીજાં પ્રાણીઓને ક્યારેય તેલ ખાવાની જરૂર પડતી નથી. તેમના સાંધા તેના વિના બરાબર, સારી રીતે કામ કરે જ છે.

માછલી અને માછલીના તેલનું શું*?* હું જરૂરી ફૅટી ઍસિડ કે ઓમેગા- *3* ક્યાંથી મેળવીશ*?*

માર્કેટિંગના ચતુર લોકોએ જ આપણને જણાવ્યું છે કે ફૅટી ઍસિડ અનિવાર્ય છે અને તે માટે આપણને માછલીના તેલની જરૂર હોય છે. આશરે પંદર વર્ષ પહેલાં આના વિશે કોઈ વાત પણ નહોતું કરતું. ત્યારે કેમ લોકોને કોઈ સમસ્યા ન હતી?

પહેલી વાત તો એ કે ઓમેગા-3 ને એસેન્શિયલ ફૅટી ઍસિડ્સ (EFAs) ગણવામાં આવે છે. આપણું શરીર તેને બનાવી શકતું નથી. તેથી આપણે તેને આપણા ખોરાકમાંથી મેળવવું રહે છે. તેનાં ઘણાં મહત્ત્વનાં કાર્યો હોય છે:

- EFAs , બધાં પ્રાણીઓના કોષોની આંતરત્વચામાં (Membrane) રહેલા ફોસ્ફોલિપિડનો (Phospholipid) એક ભાગ છે- EFAની ઊણપ ખામીયુક્ત આંતરત્વચાની રચનામાં પરિણમે છે.
- કૉલેસ્ટરૉલના વહન અને ઑક્સિડેશન માટે તેની જરૂર હોય છે; EFAs પ્લાઝમા કૉલેસ્ટરૉલને ઓછું કરવામાં કારણભૂત વસ્તુ છે.
- EFAs, તે નાના પરંતુ શક્તિશાળી અંત:સ્રાવો એઇકોસેનોઈડ્સ- eicosanoids (prostaglandins, leukotrienes અને thromboxanes)ના પ્રિકરસર્સ છે, એઇકોસેનોઈડ્સ માત્ર EFAsમાંથી જ બની શકે છે.

ઓમેગા-3 અને ઓમેગા-6 ચરબી સંતુલનમાં હોવી જોઈએ. રિફાઇન્ડ તેલ, પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો અને હાઇડ્રોજનેટેડ તેલ ઊંચી માત્રામાં ઓમેગા-6 ચરબી ધરાવે છે, જે તેની તુલનામાં ઓમેગા-3 ની ઊણપ પેદા કરે છે. દર વર્ષે વધતાં જતાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો અને હાઇડ્રોજનેટેડ તેલના વપરાશને લીધે હવે આપણે EFAs ની ઊણપનો સામનો કરી રહ્યા છીએ, જે માત્ર બે દાયકા અગાઉ જવલ્લે જ જોવા મળતી હતી. જેટલી ખરાબ ચરબી તમે વધુ માત્રામાં ખાઓ છો, તેટલી તમને એસેન્શિયલ ફૅટી ઍસિડ્સની જરૂર વધારે પડવાની. તમે કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો કે ઓછામાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલો વનસ્પતિજન્ય આહાર લેતા હો તો તમને ફ્લેક્સ સિડ્સની પણ જરૂર નથી પડતી. કોઈ પણ સામાન્ય ખોરાકમાંથી આપણે જરૂરી બધા જ ફૅટી ઍસિડ્સ મેળવીએ છીએ.

થોડાક જ લોકોને માહિતી હોય છે કે એસેન્શિયલ ફૅટી ઍસિડ્સ (ઓમેગા-3) વનસ્પતિ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. માછલીમાં તે હોય છે કારણ કે તે વનસ્પતિ ખાય છે. આપણે પણ EFAs વનસ્પતિમાંથી મેળવી શકીએ છીએ. EFA ની ઊણપ એવા લોકોમાં જોવા નથી મળતી

જેઓના ખોરાકમાં કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાકનું પ્રમાણ વધુ હોય, પછી ભલે તે ફ્લેક્સ સિડ્સ લેતા હોય કે ન લેતા હોય.

સેફ્ફ્લાવર (Safflower- વનસ્પતિ ઓઇલ બનાવવા માટે ઉગાડવામાં આવે છે), સૂરજમુખી, હેમ્પસિડ્સ (Hempseeds), સોયાબીન, અખરોટ, કોળું, તલ, શણ, કેનોલા (રેપસિડ્સ) અને લીલાં પાંદડાંવાળા શાક ધરાવતો ખોરાક EFA થી ભરપૂર હોય છે.

આપણે ખરેખર કોઈ પ્રક્રિયાથી છૂટી પાડેલી ચરબીની જરૂર હોતી નથી

આપણે તેલ વડે રાંધવા માટે એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છીએ કે તેલની જરૂર નથી એ માનવું અઘરું છે અને તેનાથી અઘરું રસોડામાંથી તેલ બહાર કાઢી નાંખવાનું છે. પરંતુ બધા જ પ્રકારની ચરબી ડાયાબીટીસ તથા બીજા જીવનશૈલીને લગતા રોગોમાં મોટો ફાળો આપે છે અને એક વાર તમે ચરબી વિના કેવી રીતે રહેવું તે શીખી જાઓ, તો તમને આશ્ચર્ય થશે કે તમે શા માટે આટલા વર્ષો સુધી તેને વાપરતા હતા! યાદ રાખો કે ચરબીને કારણે ટ્રાયગ્લિસરાઈડ ઊંચું આવે છે અને કૉલેસ્ટરૉલનું ઊંચું પ્રમાણ દૂધ સહિતનાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોને કારણે આવે છે.

આપણા પૂર્વજો અને પૃથ્વી પરનાં બીજાં બધાં પ્રાણીઓની જેમ, કોઈ પણ બાહ્ય ચરબી ઉમેર્યા વિના રાંધેલો ખોરાક ખાવો શ્રેષ્ઠ છે. પ્રકરણ ૨૨માં, તેલના એક પણ ટીપા વિના પણ સ્વાદિષ્ટ ખોરાક રાંધવાની સાદી રીતો વિશે તમે શીખશો.



પ્રકરણ ૧૩
ખાંડ

ખોરાક નહીં, માત્ર વ્યસનકારી રસાયણ

તેલની જેમ જ, ખાંડ એ ખૂબ જ વ્યસનકારી ઉત્પાદન છે. હકીકતમાં તે ખોરાકને બદલે એક રસાયણ જ છે અને તમારા રસોડામાં વર્ષો સુધી સચવાયેલી રહે છે! મને યાદ છે જ્યારે મેં ઘર ખરીદ્યું ત્યારે મૂળભૂત જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓ મારા કબાટમાં ભરી રાખવા માટે ખરીદી કરવા હું ગઈ હતી. હું ખાંડ વાપરતી નહોતી છતાં તે સમયે ખાંડ તે યાદીમાં રાખેલી હતી. મેં વિચાર્યું કે જો મુલાકાતીઓ તે માંગે તો તેમના માટે મારી પાસે હોવી જોઈએ. મને મળેલું નાનામાં નાનું પૅકિંગ ૧ કિલોનું હતું. મને યાદ છે કે ખાંડની આ બરણી મારા ખાનામાં દસ વર્ષ સુધી પડી રહી, જ્યાં સુધી મેં તેને કાઢી ન નાંખી. તે બદલાઈ કે બગડી નહોતી! હકીકતમાં ૭૩ ટકા જેટલા પૅકેજ્ડ ફૂડમાં ખાંડ હોય છે, જે આઘાતજનક બાબત છે. તે પ્રિઝર્વેટીવ અને વ્યસનકારી બંને તરીકે કામ કરે છે અને તેનાથી ઉત્પાદનની માર્કેટ વેલ્યુ વધે છે.

છુપાયેલી ખાંડ

આપણે ખાઈએ છીએ તેમાંથી મોટા ભાગની ખાંડ છુપાયેલી હોય છે. ખાદ્ય પદાર્થના ઉત્પાદકો અને રેસ્ટોરન્ટ્સ લગભગ દરેક વસ્તુમાં ખાંડ ઉમેરે છે. આ કારણસર જ બાળકોને બહાર જમવાનું ગમે છે. ખાદ્ય ઉદ્યોગમાં ખાંડનાં વિવિધ નામ હોય છે – હાઇ ફ્રૂકટોઝ, કોર્ન સિરપ, ડેક્સટ્રોઝ, માલ્ટોઝ, રાઈસ સિરપ અને બીજા ઘણાં બધાં. તે વિવિધ સ્વરૂપોમાં હાજર છે તેથી તે ઘટકતત્ત્વોની યાદીમાં ઉપર તરફ દેખાતી નથી. આ ઉત્પાદનમાં કેટલી ખાંડ છે તે ખબર પડતી અટકાવવા માટે ખાદ્ય સામગ્રીના ઉત્પાદકો આ યુક્તિ વાપરતા હોય છે. કોઈ કૉફી શોપનું મોટા ગ્લાસમાં આવતું (Large) ગરમ પીણું પચીસ ચમચી ખાંડ ધરાવતું હોઈ શકે છે! એવો અંદાજો છે કે સરેરાશ શહેરી ભારતીય વ્યક્તિ રોજની પચીસ ચમચી ખાંડ ખાઈ જાય છે! [1] સિરિયલ્સ, મીઠાઈ, આઇસક્રીમ, ચૉકલેટ, જામ, ફળોનો રસ, ચા, કૉફી, બિસ્કિટ, કેચ-અપ અને ફ્લેવરવાળી બટાકાની વેફર્સને ગણતરીમાં લો તો ખબર પડે. આપણે આપણી જાણ બહાર આખો દિવસ ખાંડ ખાધા કરીએ છીએ. તેથી જ રેડિમેડ હોય તેવી ખરીદવામાં આવેલ દરેકેદરેક વસ્તુનાં ઘટકતત્ત્વોને વાંચવા અને સમજવા અનિવાર્ય છે. જો તમે તેને વાંચી કે સમજી ના કરી શકો તો તેને ખરીદશો નહીં.

ખાંડ શા માટે આપણા માટે ખરાબ છે

ખાંડ ભૂખ જગાડે છે, વ્યસનકારી પદાર્થ છે, ઉત્તેજના જગાડે છે અને એમ્પ્ટી કૅલરીનું સ્ટોર હાઉસ છે એટલે કે પોષક તત્ત્વો વિનાની કૅલરીનું સ્ટોર હાઉસ છે

ખાંડની માઠી અસરો

- મોં, જઠર, નાના આંતરડા અને સ્વાદુપિંડમાં રહેલ પાચકરસોનો નાશ કરે છે.
- જઠરમાં રહેલા હાઇડ્રોક્લૉરિક ઍસિડને ઘટાડે છે. તેનાથી ખોરાક બરાબર પચતો અને શોષાતો નથી, જેથી કબજિયાત થાય છે.

- શરીરમાંથી લગભગ બધાં જ પોષક તત્ત્વો છીનવી લે છે, ખાસ કરીને ક્રોમિયમ, ઝિંક તથા કૅલ્શિયમ અને વિટામિન C તથા B complex .
- ભૂખ વધારે છે.
- બ્લડ શુગર લેવલમાં ઉતારચઢાવ લાવે છે.
- બાળકોમાં અતિશય વધારે ચંચળતા લાવે છે.
- તે બનાવવામાં ઍસિડ વપરાય છે અને આપણા શરીરમાં ઍસિડ પેદા કરે છે. જેના પરિણામે હાડકાંમાંથી કૅલ્શિયમ ઓગાળે છે. તેનાથી હાડકાં પોચાં થાય છે અને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ નામનો રોગ થાય છે.
- તે કોઈ પોષક તત્ત્વો ધરાવતી નથી – ફક્ત એમ્પ્ટી કૅલરી છે. વજનમાં વધારો કરે છે.
- વધારાની ખાંડ ચરબીમાં રૂપાંતરિત થાય છે અને ફેટી લીવર ડિસીઝ નામનો રોગ થઈ શકે છે.
- તે ડોપામાઈન છૂટો પડે છે (ડ્રગ્ઝની જેમ) અને અતિશય વ્યસનકારી છે.

ખાંડ વિરુદ્ધ ફળ

હું ચોક્કસ કહું છું કે ડાયાબીટીસ ધરાવતી એક વ્યક્તિ તરીકે તમે સીધી શર્કરા/શુગર લેવાનું બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરી જુઓ. શુગર તેના ફ્રી ફોર્મમાં, કોઈ ઉમેરણ તરીકે કે જ્યૂસ, સિરપ, મધ, મોલેસિસ, ગોળ વગેરેનાં સ્વરૂપમાં પણ લેવાથી બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે. તે સીધી જ લોહીના પ્રવાહમાં પહોંચી જાય છે. પરંતુ ફળો, શક્કરિયા, બીટનો કંદ, ખજૂર અને આખી શેરડી જેવો કુદરતી રીતે ગળ્યો ખોરાક કોઈ સમસ્યા ઊભી નહીં કરે. આ કુદરતી, કોઈ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ખોરાકમાં રહેલા રેસા શુગરને સીધી જ લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જતી અટકાવે છે. મેં ઘણા ડાયાબીટીસના દર્દીઓને અમારા ખોરાકની યોજનાથી અતિશય ખુશ થયેલા જોયા છે કારણ કે તેઓ જેટલાં ઇચ્છે તેટલા ફળો ખાઈ શકે છે. કેવા પ્રકારનું ફળ ખાવું તેની કોઈ જ પાબંદી રાખવામાં આવેલ નથી. કેરી, કેળા, દ્રાક્ષ, ચીકુ અને સીતાફળનો સ્વાદ ફરીથી માણી શકાય છે.

ગળપણ વધારતી કૃત્રિમ વસ્તુઓ (Artificial Sweetners)

ગળપણ વધારતા પદાર્થો જેમ કે સેકરિન, સુક્રાલોજ અને એસ્પાર્ટમ ક્યારેય ન વાપરવા જોઈએ. તેમાંથી કેટલાક અત્યંત નુકસાનકારક છે, ડાયાબીટીસ અને કૅન્સર પણ થઈ શકે છે અને બ્લડ શુગર લેવલ ઘટાડવામાં કોઈ ફાળો આપતા નથી. તમે જાણો છો તેમ આ ગળપણ વધારનારા પદાર્થો લેવાથી ક્યારેય ડાયાબીટીસ મટતો નથી. સ્ટિવીયા, અગેવી (કેતકી), મેપલ સિરપ અને મધ જેવાં કુદરતી ગળપણની પણ ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. તેઓ પણ (આપણને ગળ્યા સ્વાદનું વ્યસન લગાડીને) આપણી ગળપણની સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજે છે. તમે જોયું હશે તેમ, મીઠાઈઓ ખૂબ જ વ્યસનકારી હોય છે પરંતુ મોટા ભાગે ફળ નથી હોતું. જ્યારે આપણે ખાંડ અને બીજું ગળપણ ખાવાનું પૂરેપૂરું બંધ કરી દઈએ ત્યારે આપણી સ્વાદેન્દ્રિય બદલાઈ જાય છે તેવું આપણે જોઈ શકીએ છીએ. જેવા આપણે વટાણા, ગાજર અને ડુંગળી જેવાં શાકભાજીના ગળપણનો અનુભવ કરવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે ખાંડ ખૂબ ગળી અને અનિચ્છનીય લાગવા માંડે છે.

ક્યારેય ખાંડ કે ગળપણ વધારનાર વસ્તુઓ નહીં ખાવાનો ફાયદો એ છે એક દિવસ એવો આવશે જ્યારે તમે સહેજ પણ લલચાયા વિના કે અફસોસ વિના આરામથી કેક માટે ના પાડી શકશો કે બુફેના ડેઝર્ટ વિભાગ પાસેથી પસાર થઈ શકશો. તમારામાંથી કેટલાકને અત્યારે આ

વાત વાહિયાત લાગી શકે પરંતુ મેં આ બાબત વારંવાર બનતી જોઈ છે.

કેટલાક ડાયાબીટીસના દર્દીઓ કે જેમણે ખાંડ વાપરવાનું બિલકુલ બંધ કરી દીધું છે અને કોઈ એડિટિવ્સ (બાહ્ય રીતે ઉમેરાતા પદાર્થો) લેતાં નથી તેઓ આમ જ અનુભવે છે તેવું મેં જોયું છે. તેઓ કોઈ પણ વસ્તુમાં કૃત્રિમ રીતે ઉમેરેલ ગળપણ પકડી પાડે છે.

પછી બીજા એવા લોકો પણ હોય છે જે આ લલચાવનારી વસ્તુ માત્ર જૂજ પ્રસંગો (લગ્નો, જન્મદિવસ, પાર્ટીઓ વગેરે) દરમિયાન જ લેવાનું નક્કી કરે છે. તેમાં એક માત્ર સમસ્યા એ છે કે ખાંડ ખૂબ જ વ્યસનકારી વસ્તુ છે. જો આપણે તેને ફરી વાપરવાનું શરૂ કરીએ તો આપણને ફરીથી વ્યસન લાગી શકે છે, જે રીતે ધૂમ્રપાન છોડનાર વ્યક્તિને ફરીથી તમાકુનું વ્યસન લાગી શકે તેની જેમ જ.

જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટના ફાયદા

ફળ, બટાકા અને બીજા સ્ટાર્ચ જેવા જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટસ આપણા શરીરમાં ધીમે ધીમે વિભાજીત થઈને શુગરમાં ફેરવાય છે. આ શુગર આપણને ઊર્જા પૂરી પાડવા માટે આપણા સ્નાયુના કોષોમાં દાખલ થાય છે. ડાયાબીટીસના રોગમાં, ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સને કારણે કે ઇન્સ્યુલિનના અભાવને કારણે શુગર સ્નાયુના કોષોમાં પ્રવેશી શકતી નથી, જેના પરિણામે નબળાઈ અનુભવાય છે અને બ્લડ શુગર લેવલ વધે છે. આહારમાં પરિવર્તન લાવવાથી આપણે આપણી ઊર્જાનું લેવલ વધારી શકીએ છીએ અને આપણી બ્લડ શુગર ઘટાડી શકીએ છીએ.

કોઈ પણ વધારાની શુગર જે આપણે આપણી ઊર્જાની જરૂરિયાત માટે ન વાપરીએ, તે ચરબીમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે અને આપણા શરીરમાં સંગ્રહિત થાય છે. તે ડાયાબીટીસ થવાનું મૂળ કારણ છે. તેથી જ શુગર માત્ર જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ તરીકે જ લેવામાં આવે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. તેમાં રહેલા રેસા આપણને ધરાઈ જવાની લાગણી આપે છે અને લાંબા સમય સુધી આપણું પેટ ભરેલું રાખે છે, તે આપણને વધારે પડતું જમતાં રોકે છે. જ્યારે બીજી બાજુ રિફાઇન્ડ રેડિમેડ ફૂડ ખાવાથી આપણને વધારે ખાવાની ફરજ પડે છે. આપણે જલ્દીથી ભૂખ્યા થઈ જઈએ છીએ. આપણે જ્યારે આ રિફાઇન્ડ શુગર ખાઈએ છીએ, ત્યારે તે સીધી જ લોહીના પ્રવાહમાં પ્રવેશે છે, જેને લીધે બ્લડ શુગર લેવલમાં તીવ્ર વધારો થાય છે. તેને લીધે સ્વાદુપિંડને વધારે માત્રામાં ઇન્સ્યુલિન છોડવાનો સંકેત મળે છે. તેનાથી શુગર સ્નાયુના કોષોની અંદર દાખલ થઈ જાય છે અને અંદર ચરબી સ્વરૂપે જમા થાય છે, જેથી બ્લડ શુગર અચાનક નીચી આવી જાય છે, જે વધારે ખાવાની તીવ્ર ઇચ્છા તરફ લઈ જાય છે. આપણે રિફાઇન્ડ ઉત્પાદનોથી દૂર રહીને જ આ ભૂખ અને ખાંડ ખાવાના વિષચક્રને અટકાવી શકીએ છીએ.

વિકલ્પો

ફળ, સૂકો મેવો કે કંદમૂળ પણ ખાંડના વિકલ્પો છે. ખજૂર અને ખજૂરની ચટણી ઘણી વાનગીઓને મીઠી કરવા માટે વાપરી શકાય છે. રેસિપીના વિભાગમાં તમે જોશો કે તમારી ગળપણની ઇચ્છાને સંતોષે છતાં તમારી બ્લડ શુગરને કાબૂમાં રાખે તેવા સ્વાદિષ્ટ ડેઝર્ટ કેવી રીતે બનાવવા!



પ્રકરણ ૧૪

રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ

જ્યારે હું નાની હતી ત્યારે ભારતમાં ભાગ્યે જ કોઈ રેસ્ટોરન્ટ હતી. રેફ્રિજરેટર પણ ભાગ્યે જ જોવા મળતાં. પ્લાસ્ટિક પણ મળતું નહોતું. મુંબઈમાં દૂધ રાશનનાં કેન્દ્રો પર ફરીથી વાપરી શકાય તેવી દૂધની બોટલોમાં મળતું અને મર્યાદિત રહેતું. વિદેશ યાત્રા કરેલા લોકો સિવાય ચીઝ વિશે કોઈ જાણતું નહોતું. ઘરનું ભોજન સ્વાદિષ્ટ રહેતું અને મમ્મીઓ કેવી રીતે રાંધવું તે સારી પેઠે જાણતી હતી. વસ્તુઓ કેવી બદલાઈ ગઈ છે!

આજે પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ, ફાસ્ટ ફૂડ અને પૅકેજ્ડ ફૂડ શહેરોની ઓળખાણ બની ગયા છે. ઘણા બધા લોકોને ચાના કપથી વધારે કાંઈ રાંધતા આવડતું જ નથી. કેટલાંય બાળકો અને જુવાન સ્ત્રી-પુરુષો એવાં છે, જેઓ જાણતાં નથી કે ગાજર ઝાડ ઉપર ઊગે છે કે જમીનમાં થાય છે અને તેઓ કોચલા સાથેના અખરોટને ક્યારેય ઓળખી નથી શકતાં. આ આશ્ચર્યની વાત નથી. તેઓ ક્યારેય ખરીદી કરવા નહીં ગયાં હોય અને તેમણે ક્યારેય રસોડામાં પગ નહીં મૂક્યો હોય. તેમના માટે તેમ કરવાનું કોઈ કારણ નથી. રેડિમેડ ખોરાક હંમેશાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આપણે આપણા ખોરાકથી વિખૂટા પડી ગયા છીએ – તે કેવી રીતે ઊગે છે અને તેના મૂળ સ્વરૂપમાં તે કેવો દેખાય છે. આપણામાંથી મોટાભાગના લોકોને શાળામાં શિખવાડાયેલ બધા ઇતિહાસ, ભૂમિતિ કે અંકગણિતના પાઠોની ક્યારેય જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જેના પણ આપણું જીવન આધારિત હોય છે તેવી બાબતો મોટા ભાગે શીખવવામાં આવતી નથી.

જો આપણને શાળામાં કેવી રીતે રાંધવું તે શીખવવામાં આવતું હોત તો તે કેટલું અદ્ભુત હોત! હું માનું છું કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેને મૂળભૂત વાનગીઓ રાંધતા આવડવી જોઈએ – ખરેખર તો તે એટલું સરળ છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ તેને શીખી શકે. આપણી તંદુરસ્તી – ખરેખર તો આપણું જીવન – તેના પર આધારિત હોય છે. આપણે આપણા શરીરમાં શું નાંખીએ છીએ તે જાણવું અને તેના પર નિયંત્રણ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. ઘણા લોકોને આ કામ અઘરું લાગી શકે કારણ કે તેમણે ક્યારેય તેની કોશિશ નથી કરી. મને એ કહેતાં ગર્વ થાય છે કે મેં એવા ઘણા લોકો જોયા છે– જેમને પહેલાં રાંધવાનું ક્યારેય ગમતું નહોતું– જેઓ કહે છે કે તેમણે અમારા સેમિનારો/રસોઈકળાના વર્ગોમાં હાજરી આપ્યા બાદ તેને માણવાનું શરૂ કર્યું છે. હું એવા કેટલાક લોકોને પણ જાણું છું જેઓએ કેટરિંગની કૉલેજમાંથી ગ્રૅજ્યુએટ કર્યું હોય, છતાં રાંધવાને ધિક્કારતા હોય. તેઓ કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનો, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક શરૂ કરીને પૂરેપૂરા બદલાઈ ગયા છે.

સામાન્ય રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ

લગભગ બધા જ લોકો સફેદ ચોખા, મેંદો, ખાંડ, તેલ અને બીજાં રિફાઇન્ડ ફૂડ ખાતા હોય છે, તેથી એ સમજવું અઘરું છે કે તે ખોરાક કેટલો બધો ખરાબ છે. પરંતુ હવે જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ ત્યારે આપણે ચોક્કસ જ સ્વાસ્થ્યપ્રદ કુદરતી, પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના વિકલ્પો વાપરવા ઇચ્છીએ. આપણે સામાન્યતઃ પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ વાપરીએ છીએ તેના કેટલાંક બીજાં ઉદાહરણો:

- બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ

- બિસ્કિટ
- રવો (તે પૉલિશ કરેલા ઘઉં છે અને મેંદા જેવું જ બંધારણ ધરાવે છે.)
- પૌંઆ (પૉલિશ કરેલા ચોખામાંથી બને છે)
- ચીઝ
- ટીનના પૅકિંગમાં આવતો ખોરાક
- બ્રેડ
- નમકીન/ગળ્યો ન હોય તેવો નાસ્તો
- માંસનાં ઉત્પાદનો
- 'કન્વિનિયન્સ ફૂડ', જેમ કે માઇક્રોવેવ મીલ, ખાવા માટે તૈયાર ભોજન (Ready to eat) અને ટુ- મિનિટ્સ નૂડલ્સ
- દૂધ, ઠંડાં પીણાં કે જ્યૂસ જેવાં પીણાં

આ લિસ્ટ હજુ લંબાવી શકાય છે. આપણે બધાં જ પ્રૉસેસ્ડ ફૂડને ટાળવા માંગીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે તે મોટા ભાગે ચરબી, ખાંડ, મીઠાથી ભરપૂર હોય છે અને રેસા તથા પોષક તત્ત્વોમાં ઊણાં હોય છે. પ્રૉસેસ્ડ ફૂડમાં ઘણાં અ-ખાદ્ય/ખોરાક ન હોય તેવાં તત્ત્વો હોય છે, જે ખોરાકની સાચવી રાખવા માટેની અવધિ વધારવા માટે વપરાય છે. તેઓ ચાર વિભાગમાં વહેંચાયેલાં છે.

- પ્રિઝર્વેટીવ્સ : ખોરાકને બગડતા, સડતો કે કોહવાતો અટકાવવા માટેનાં રસાયણો
- કલરન્ટ : ખોરાકને ખાસ રંગ આપવા માટે વપરાતાં રસાયણો
- ફ્લેવર : ખોરાકને કોઈ ખાસ પ્રકારની ફ્લેવર આપવા માટે વપરાતાં રસાયણો
- ટેક્ષ્ટરંટ્સ : ખોરાકને કોઈ ખાસ દેખાવ, બનાવટ આપવા માટે વપરાતાં રસાયણો

જો ખોરાકને સાચવી, સંગ્રહ કરી શકાય તેઓ સમયગાળો લાંબો હોય તો તેનો અર્થ થાય કે કોઈ પણ પ્રકારના બૅક્ટેરિયા માટે તેનો નાશ કરવો મુશ્કેલ છે. તમે કલ્પના કરી શકશો કે આપણા શરીર માટે આ રસાયણોને પચાવવાની પ્રક્રિયા કેટલી અઘરી હશે. જ્યારે આપણે સાચો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે પાચનક્રિયા સરળ થઈ જાય છે, કબજિયાત દૂર થાય છે અને ઍસિડિટી તથા આફરાની તકલીફ જતી રહે છે. મોટાભાગના લોકો ઘણું સારું અનુભવે છે. આપણે પ્રકરણ ૧૬માં જોઈશું તેમ રસાયણો અંતઃસ્ત્રાવોના કામમાં વિક્ષેપ પહોંચાડે છે. અને ડાયાબીટીસ એ અંતઃસ્ત્રાવની સમસ્યા છે. તેથી આપણે રસાયણોથી દૂર રહીએ તે ખૂબ જ જરૂરી છે.

ખાતા પહેલાં વાંચો!

પૅકેજના આગળના ભાગમાં લખેલા દાવાઓથી મૂર્ખ ન બની જશો. મોટાભાગની પૅકેજ્ડ પ્રોડક્ટ્સનાં પૅકિંગની ઉપર કે સાથેના લેબલમાં તે બનાવવા માટે વપરાયેલા ઘટકોની યાદી આપેલી હોય છે. જો તમે પૅકેજ્ડ ફૂડ ખરીદતાં હો તો આ ઘટકોની યાદી વાંચવી ખૂબ જ અગત્યની છે. જો તેમાં એવા ઘટકો હોય, જે તમે રાંધવામાં ન વાપરતા હો તો તેને ખરીદવાં નહીં.

ઘટકો વજનના ઉતરતા ક્રમમાં લખેલા હોય છે. તેથી પૅકેજ્ડ ફૂડના મુખ્ય ઘટકો હંમેશાં પહેલા લખાતા હોય છે. તેનો અર્થ એ થયો કે જો શરૂઆતની થોડીક વસ્તુઓ પુષ્કળ ચરબી ધરાવતા ઘટકો હોય- જેમ કે ક્રીમ, બટર કે તેલ, તો તે વસ્તુ વધુ ચરબીવાળો ખોરાક છે.

એનર્જીબાર એ સ્વાસ્થ્યપ્રદ, ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા ખોરાક તરીકે માર્કેટિંગ કરવામાં આવતાં પ્રૉસેસ્ડ ફૂડનું ઉદાહરણ છે.

INGREDIENTS: CHOCOLATE FLAVORED COATING (POLYDEXTROSE, PALM KERNEL AND PALM OIL, WHEY PROTEIN ISOLATE, COCOA POWDER (PROCESSED WITH ALKALI), SOY LECITHIN, ARTIFICIAL FLAVOR, SUCRALOSE, ACESULFAME POTASSIUM), PEANUT BUTTER FLAVORED LAYER (MALTITOL, PALM KERNEL AND PALM OIL, PEANUT BUTTER, PARTIALLY DEFATTED PEANUT FLOUR, NONFAT DRY MILK, WHEY POWDER, PEANUTS, SALT, SOY LECITHIN, ANHYDROUS MILK FAT, COCOA POWDER [PROCESSED WITH ALKALI]), GLYCERIN, PROTEIN BLEND (SOY PROTEIN ISOLATE, WHEY PROTEIN ISOLATE, SODIUM CASEINATE), PEANUTS, HYDROLYZED GELATIN, WATER, POLYDEXTROSE, PEANUT BUTTER (GROUND, ROASTED PEANUTS), CELLULOSE, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, PALM KERNEL OIL, OLIVE OIL, CLARIFIED BUTTER, SOY LECITHIN, GUAR GUM, VITAMIN MINERAL MIX. (DICALCIUM PHOSPHATE, MAGNESIUM OXIDE, ASCORBIC ACID [VITAMIN C], SODIUM ASCORBATE, VITAMIN E ACETATE, NIACINAMIDE, ZINC OXIDE, D- CALCIUM PANTOTHENATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, [VITAMIN B6] THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2], VITAMIN A PALMITATE, FOLIC ACID, BIOTIN, CHROMIUM AMINO ACID CHELATE, SODIUM SELENITE, PHYLLOQUINONE [VITAMIN K1], CYANOCOBALAMIN [VITAMIN B12]), SALT, MALTODEXTRIN, CITRIC ACID, SUCRALOSE, MONO AND DIGLYCERIDES, DIPOTASSIUM PHOSPHATE, FR02 CONTAINS PEANUTS, SOY AND MILK. THIS PRODUCT MANUFACTURED IN A FACILITY THAT USES OTHER NUTS, SEEDS AND WHEAT.

જો તમે તેના ઘટકોનું લિસ્ટ વાંચ્યું હોય તો તમને ખ્યાલ આવી જશે કે તેમાં ઘણી બધી રિફાઇન્ડ વસ્તુઓ હોય છે, એવી વસ્તુઓ તમે જેના વિશે પહેલાં કદી કાંઈ સાંભળ્યું ન હોય કે તેનાં નામ વાંચી કે ઉચ્ચારી પણ ન શકો. આ બધું સ્વાસ્થ્યથી પણ ઘણું દૂર છે અને ખોરાકથી પણ દૂર છે. પરંતુ ઘટકોની યાદી વાંચ્યા વિના તો એક સ્વાસ્થ્યપ્રદ એનર્જીબાર સુપરફૂડ જેવો લાગતો હોય છે!

મારું સૂચન એવું છે કે જો લેબલ ઉપર કોઈક એવી વસ્તુ લખેલી છે, જે સ્પષ્ટ નથી, કે જેનો તમે ઉચ્ચાર નથી કરી શકતા કે જેને તમે ખોરાક તરીકે જાણતા નથી તો તેને તમારા મોઢામાં મૂકશો નહીં! વળી, જો તેના પર ઘટકો લખેલા ન હોય તો સ્ટોરમાં તે મળવી જ ન જોઈએ. પછીથી પસ્તાવાની જગ્યાએ શંકાશીલ બનો. તમે શું ખાઈ રહ્યા છો તેનાથી જાગૃત થવા માટે તમારા ઘરમાં પહેલેથી તમારી પાસે હોય તેવા પૅકેજના લેબલ ધ્યાનથી જુઓ. જુદી જુદી સામગ્રી ખરીદીને તમારો પોતાનો ખોરાક જાતે બનાવવો તે હંમેશાં શ્રેષ્ઠ હોય છે.

લેબલો વાંચવા

પૅકેજ્ડ ફૂડના આગળના ભાગમાં લખેલાં લેબલો ખૂબ છેતરામણાં હોઈ શકે છે! ઘટકોનો વિભાગ એ એકમાત્ર એવી જગ્યા છે જ્યાં આપણે ખરેખર જાણી શકીએ છીએ કે ઘટકો શું છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ બ્રેડનું લેબલ એવો દાવો કરે છે તે ‘ઘઉં ધરાવે છે’, પરંતુ તમે જો ઘટકોનું લિસ્ટ વાંચશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે તેમાં માત્ર ૨૦% જ ઘઉં હોય છે. બાકીનો સફેદ લોટ (એટલે કે મેંદો) જ હોય છે.

બિસ્કિટના ખોખા પર ‘ડાયાબીટીસના બિસ્કિટ’ કે ‘ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે અનુકૂળ’

તેવું લખેલું હોય છે. પરંતુ ઘટકોની યાદી પર એક નજર નાંખતાં ખબર પડશે કે તે મેંદો, દૂધનો પાવડર, તેલ અને ખાંડને બદલે એસ્પાર્ટમ જેવાં રસાયણો ધરાવે છે! હકીકતમાં આ બધા જ ઘટકોથી દૂર રહેવું જોઈએ. અથવા તમે 'શેકેલો નાસ્તો' શોધી કાઢશો, જે તળેલો નહીં હોવાથી તમને એક સારી લાગણી અપાશે. પરંતુ ઘટકોની યાદી સત્ય સામે લાવશે. તે તેલ, ખાંડ અને જેને ટાળવા જોઈએ તેવા બીજા ઘટકો ધરાવે છે.

આ લેબલો કેવી રીતે વાંચવા તેની કેટલીક ટીપ્સ આપું છું :

- જો તમે વાંચી ન શકો, ઉચ્ચારી ન શકો કે કોઈ દિવસ તે શબ્દ સાંભળ્યો ન હોય તો તે વસ્તુ ખરીદશો નહીં.
- જો ઘટકોમાં આંકડાઓ લખેલા હોય તો તેનાથી દૂર રહો.
- કૃત્રિમ ફ્લેવર કે 'કુદરતી જેવાં' તત્ત્વોથી દૂર રહો.
- ખાંડ ઘણાં સ્વરૂપમાં આવે છે અને તે ઓછામાં ઓછાં છપ્પન નામ ધરાવે છે– તેમાંના કેટલાંક છે– કેન શુગર, ગોળ, હાઇ ફ્રૂક્ટોઝ કોર્ન સિરપ, ગ્લુકોઝ, માલ્ટોઝ, લેક્ટોઝ, ફ્રૂક્ટોઝ, કેરેમલ, મધ, કોર્ન સિરપ, મેપલ સિરપ, રાઈસ સિરપ વગેરે
- વીટ ફ્લોર (ઘઉંનો લોટ) એટલે મેંદો. હૉલ વીટ ફ્લોર (ઘઉંનો આખો લોટ) એટલે જ ખરેખર આખો લોટ.
- MSG બધે જ હોય છે અને તેનાં ઘણાં જુદાં જુદાં નામ હોય છે. માત્ર કેટલાંક સામાન્ય નામો આ મુજબ છે – ગ્લુટામિક ઍસિડ (E 620), ગ્લાટામેટ (E 620), યીસ્ટનો અર્ક, હાઇડ્રોલાઈઝ્ડ પ્રોટીન, આજીનોમોટો.
- ફ્લેવર્સની જેમ કૃત્રિમ રંગો એ રસાયણો હોય છે.
- દૂધ એ દૂધના કેસિઇન, સોડિયમ કેસીઈનેટ, દૂધના પાવડર વગેરેનાં સ્વરૂપમાં હોય છે.
- સલફાઈટ્સ અને BHT જેવાં પ્રિઝર્વેટિવ્ઝથી (જાળવણી કરતાં પદાર્થો દૂર રહેવું જોઈએ.
- હાઇડ્રોજનેટેડ ચરબી ટાળવી જોઇએ.

પૅકેજ્ડ ફૂડથી દૂર રહેવાથી આપણું જીવન સરળ બને છે. તમારે સુપર માર્કેટના બધા વિભાગોમાંથી પસાર થવાની જરૂર નથી. માત્ર ફળો, શાકભાજી, કઠોળ અને અનાજ ખરીદો. પૅકેજ્ડ ફૂડ મોંઘુ પણ હોય છે, તેથી તમે ઘણા બધા પૈસા બચાવી શકો છો, જે હવે તમે વધુ સારી ગુણવત્તાવાળા પૌષ્ટિક ખોરાક પાછળ ખર્ચી શકો છો.



પ્રકરણ ૧૫
ચા અને કૉફી

વનસ્પતિજન્ય ખોરાક મોટા ભાગે તમને વધુ સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરાવે છે તેથી હવે ચા અને કૉફીની જરૂરિયાત રહેતી નથી. આપણે મોટા ભાગે આ પીણાં કાં તો આદતવશ પસંદ કરતા હોઈએ છીએ, અથવા આપણે થાકેલા હોઈએ છીએ તેથી, અથવા તે આપણને ભારે ભોજન પચાવવામાં મદદ કરે છે તેથી પસંદ કરતા હોઈએ છીએ. ભારે ભોજન આપણી ઊર્જાને ખાલી કરી નાંખે છે. હવે આપણું વનસ્પતિજન્ય ભોજન આપણી ઊર્જા લઈ લેવાને બદલે આપણને ઊર્જા આપે છે, તેથી આ પીણાંની હવે જરૂર નથી!

ચા અને કૉફી બંધ કરવા વિશે

ઘણાને ત્યાગ પૈકી આ ત્યાગ સૌથી ડરાવનારો, જે કરવાનું ભાગ્યે જ મન થાય તેવો, અને પોતે કરી શકશે કે કેમ એવી શંકા જગાડે તેવો ત્યાગ લાગી શકે છે. ચા અને કૉફી આપણા પર એટલો કાબૂ ધરાવે છે! આ બંને સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય વ્યસનો છે, જે લગભગ બધા જ વયસ્કો દિવસમાં ઘણી બધી વાર માણતા હોય છે. આ પીણાં ઘરમાં, ઑફિસમાં અને શાળાઓ તથા કૉલેજોમાં પણ આપવામાં આવે છે.

ચાલો આપણે આ બંને શા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી તેનાં બધાં જ કારણો નોંધીએ, જેથી આપણા ખોરાકમાંથી તેમને બાકાત કરવા એ કેટલું બધું મહત્ત્વનું છે તે આપણે સમજી શકીએ.

કૅફીન બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે

કૉફી, ચા અને કૉલા કૅફીન ધરાવે છે. કૅફીન એ એક ઉત્તેજક છે, જે તમારા કોષોમાંથી ઊર્જા બહાર ખેંચવાનું કામ કરે છે, જેથી તે ઊર્જા તમારું શરીર વાપરી શકે છે. થોડા સમય બાદ, આ ઉત્તેજકની અસર પૂરી થાય છે ત્યારે ડિપ્રેશન જેવું લાગે છે, અને આપણને બીજો કપ લેવાની ઇચ્છા થાય છે. આ જ કારણસર કૅફીન વ્યસનકારી ગણાય છે.

આપણે ઘણી વાર સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરવા માટે આ ડ્રગ્ઝ, નશીલા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ- સવારે ઊઠવા માટે કે રાત્રે મોડે સુધી જાગવા માટે કે લાંબો સમય કામ કરવા માટે. પછી આપણને તેનું એવું વ્યસન લાગી જાય છે કે જ્યાં સુધી આપણે ચા કે કૉફીનો બીજો મગ ન પીએ ત્યાં સુધી આપણામાં કોઈ ઊર્જા આવતી નથી. કૉફી હકીકતમાં આપણી ઊર્જાનું સ્તર સમગ્રપણે ઊંચું લાવતી નથી. યાદ રાખો કે બાળકો પાસે મોટા ભાગના મોટેરાઓ કરતાં ઘણી વધુ ઊર્જા હોય છે અને મોટા ભાગે તેઓ આ પીણાંમાંથી કશું પણ લેતાં હોતાં નથી.

કૅફીન પણ બ્લડ શુગર ઊંચે લાવે છે, જેનાથી વધુ ઊર્જા મળે છે પરંતુ જ્યારે તેની અસર જતી રહે છે ત્યારે બધી જ ઊર્જા ખતમ થઈ ગઈ હોય અને તમે એકદમ થાકી ગયા હો એવું અનુભવાય છે. અને બ્લડ શુગર નીચે આવી જાય છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચે લઈ જવા ન માંગતા હોવાથી તેમણે આ પીણાં લેવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ.

કૅફીન પણ રક્તવાહિનીઓ પર અસર કરે છે, તેનાથી રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે અને

તેને કારણે બ્લડ પ્રેશર વધે છે. પછીથી, રક્તવાહિનીઓ ફરીથી પહોળી થઈ જાય છે અને આપણને વધુ કૅફીનની જરૂર પડે છે. તેને કારણે માઈગ્રેન પણ થઈ શકે છે.

ચા અને કૉફી ઍસિડિક છે

ચા અને કૉફી બંને ઍસિડિક હોય છે તથા તેને કારણે ઍસિડિટી થાય છે, દાંતમાં છિદ્રો પડે છે, હાડકાંમાંથી કૅલ્શિયમનું ધોવાણ થાય છે અને આપણા આલ્કલાઈન શરીરમાં બીજી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. કૅન્સરના કોષો ઍસિડિક વાતાવરણમાં વધારે ટકી શકે છે, તેથી આ પીણાં વ્યક્તિને કૅન્સર થવાની શક્યતા વધારી દે છે. ચા અને કૉફી લોહતત્ત્વ અને કૅલ્શિયમનું શોષણ પણ અટકાવે છે તેથી ઍનીમિયા અને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ થાય છે. તેઓ કબજિયાત કરી શકે છે અને ડિહાઇડ્રેશન (શરીરમાં પાણી કે અન્ય પ્રવાહીની અછત) પણ કરી શકે છે.

મૂડમાં ફેરફાર

કૅફીન તમારા મૂડમાં ફેરફાર લાવે છે – તે તમને તામસી અને વ્યગ્ર બનાવે છે. જેને તેનું વ્યસન હોય તેને કૅફીન ના મળે તો તીવ્ર અજંપો, માથાનો દુઃખાવો અને બેચેનીનો અનુભવ થાય છે. તે ઊંઘની પેર્ટનમાં ખલેલ પહોંચાડે છે.

વ્યસનોમાંથી છુટકારો મેળવવો

જો તમને આખી જિંદગી ચા કે કૉફી પીવાની આદત રહી છે, તો ચિંતા ના કરો. હું તમને વચન આપું છું કે તેને છોડવું જેટલું અઘરું લાગે છે તેનાં કરતાં તે ઘણું જ વધુ સહેલું છે. અને જો તમે તે છોડી શકો, તો આ પીણાંના નિયંત્રણમાં રહેવાને બદલે તમે પોતે તમારા નિયંત્રણમાં હશો.

અગાઉ અમારી એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર દરમ્યાન સહભાગીઓ શરૂઆતના ચાર દિવસ દરમ્યાન બ્લૅક ટી, કૉફી અને હર્બલ ટીમાંથી કોઈ એક પસંદ કરી શકતા હતા. ખાંડ અને દૂધ ઉપલબ્ધ નહોતાં, આ પીણાંને ઓછા આકર્ષક બનાવવા માટે જ નહીં, પરંતુ એટલા માટે પણ કે અમે માત્ર કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક જ પીરસતા હતા. આ ચાર દિવસો દરમ્યાન આ પીણાંનો વપરાશ ઓછો કરી નાંખવો કે સદંતર છોડી દેવો તે જે-તે વ્યક્તિ પર નિર્ભર હતું. આ સમયગાળા પછી માત્ર હર્બલ ટી (ઔષધીય ગુણયુક્ત ચા) જ પીરસવામાં આવતી. અમારી સાથે જોડાયા તેની પહેલાં કેટલાક સહભાગીઓ તો દિવસના દસ જેટલા ચાના કપ પીવા માટે ટેવાયેલા હતા. તેથી અહીં એ ઉમેરવાની જરૂર નથી કે માત્ર ચાર દિવસમાં છોડી દેવું એ પડકારજનક હતું.

તેમ છતાં ખોરાકની ઊંચી ગુણવત્તાને લીધે કોઈ પણ વ્યક્તિ વિથડ્રોઅલ સિમ્પ્ટમ્સથી (વ્યસન છોડતી વખતે થતી વ્યાકુળતા, અસ્વસ્થતા) પીડાઈ નહોતી. તેમનામાંથી કેટલાકને થોડાક દિવસો સુધી માથાનો દુઃખાવો રહ્યો હતો. પરંતુ તેઓ જે આશ્ચર્યજનક ફાયદાઓ અનુભવી રહ્યા હતા તેની સામે આ બહુ નાની કિંમત ચૂકવવા જેવું હતું. ઘણા ખૂબ સારી રીતે સૂઈ શક્યા હતા, તો બીજાએ કહ્યું કે તેમની ઍસિડિટી ગાયબ થઈ ગઈ છે. એકવીસ દિવસના કાર્યક્રમના પહેલા દિવસથી જ ચા અને કૉફી આપવાનું બંધ કરવાનું મેં પછીથી નક્કી કર્યું. ત્રણ અઠવાડિયાને અંતે માત્ર થોડાક જ સહભાગીઓને હજુ પણ તેની ઇચ્છા થતી હતી અને તે સુગંધ, સ્વાદ, આદત કે સામાજિક અસરોના કારણે હતું, કોઈ વિથડ્રોઅલ સિમ્પ્ટમને લીધે નહીં.

ઘણી મોટી સંખ્યામાં દર્દીઓને તપાસવાના અનુભવ બાદ મને સમજાયું છે કે જો તે નક્કી કરે તો દરેક વ્યક્તિ ચા અને કૉફી છોડી શકે છે. શારીરિક રીતે, શરૂઆતના ત્રણ કે ચાર દિવસ પૂરતું જ તે મુશ્કેલ હોય છે. સાચી મુશ્કેલી તો આપણા મનમાં છે. તે એક આદત છે અને સુખદ અનુભવ આપતી બાબત છે. ચા અને કૉફી ખૂબ જ વ્યસનકારી છે તેથી તેમાં કોઈ છૂટછાટ નહીં લેવાનું યાદ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ બંને ખરેખર તો ડ્રગ્ઝ, નશીલા પદાર્થો છે. હકીકતમાં કેટલાંક એવાં પ્રતિનિધિ-મંડળો પણ છે જેઓ કૉફીને મારીજુઆના (એક પ્રકારનું ડ્રગ્ઝ) કરતાં પણ વધારે નુકસાનકારક ગણે છે. ચા અને કૉફી પીવી એ આપણા કલ્ચરનો એક ભાગ છે તેથી આપણે તે સમજી શકતા નથી.

ગ્રીન ટી, કૅફીન કઢાયેલી (Decaffeinated) કૉફી

મને ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે શું ગ્રીન ટી (લીલી ચા) સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. ગ્રીન ટી એ બ્લેક ટી જ છે, માત્ર તેમાં ઓછી પ્રક્રિયા કરી હોય છે.

ચા અને કૉફી ઍસિડિક માટીમાં ઊગે છે, એવી માટી જે મોટાભાગનાં ફળો, શાકભાજી અને અનાજ ઉગાડવા માટે અનુકૂળ નથી હોતી. બંને પ્રાકૃતિક રીતે જ ઍસિડિક હોય છે.

અધૂરામાં પૂરું, ચાના ઉત્પાદનની પ્રક્રિયામાં ઘણાં જ નુકસાનકારક રસાયણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ગ્રીન ટીમાં ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ ગુણધર્મો નથી હોતા અને છતાં એ માટે તેની ઘણી જાહેરાતો થઈ છે. પણ યાદ રાખો, આપણે એવી કોઈ વસ્તુની જરૂર નથી હોતી, જેની જાહેરાત કરવી પડતી હોય. બધાં જ ફળો અને શાકભાજીઓ ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર હોય છે. જો તમે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય આહાર લો છો જેમાં પૂરતી માત્રામાં કાચાં ફળો તથા શાકભાજી હોય તો તમને પૂરતાં ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ મળી રહે છે અને તમારે ગ્રીન ટી પીવાની જરૂર નથી. હર્બલ ટી પણ ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સનો સારો સ્રોત છે.

ડિકૅફીનેટેડ કૉફી માટે પણ તેવું જ હોય છે. કૅફીન કદી પૂરેપૂરું કાઢી શકાય નહીં અને વળી, તેમાં બીજાં નવાં રસાયણો હોય છે, જે ઍસિડિક હોય છે.

ચા અને કૉફી છોડો

ચા અને કૉફીને ભારતમાં પણ મોટા ભાગે દૂધ અને ખાંડ સાથે લેવામાં આવે છે અને આ બધી વસ્તુઓ પણ એવી છે જેનાથી આપણે દૂર રહેવા માંગીએ છીએ. તેથી આ આદતથી પૂરેપૂરો છૂટકારો મેળવવો એ શ્રેષ્ઠ બાબત છે.

જો તમે તે છોડવા માટે તૈયાર હો તો, હું તમને તમારા જીવનસાથી કે કોઈ મિત્ર સાથે આમ કરવાની સલાહ આપું છું. આ આદત છોડવા માટેના પ્રયત્નમાં તમારા શરૂઆતના ચાર દિવસ એક સાથે ગાળો. તેનાથી વિથડ્રોઅલ સિમ્પ્ટમ્સને (વ્યસન છોડતી વખતે થતી વ્યાકુળતા) હરાવવામાં મદદ મળશે અને છેવટે તમે આ સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય ડ્રગ્ઝના સકંજામાંથી મુક્ત થઈ શકશો. આ પીણાંની જગ્યાએ હર્બલ ટી (ઔષધીય ચા) કે કોઈ ઉકાળો, કાઢો લઈ લો.

જો તમે તેને પૂરેપૂરું છોડી દેવા માટે સક્ષમ ન હો તો, ગ્રીન ટી (લીલી ચા) તરફ વળો અને પછી જ્યાં સુધી તમે પૂરેપૂરી છોડી ન દો ત્યાં સુધી ચાની માત્રા ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. અથવા શરૂઆત કરવા માટે ડિકૅફીનેટેડ કૉફી લો. પછીથી હર્બલ ટી અને ઉકાળો લેવાનું રાખો જેથી તમને સુખાનુભવ માટે ગરમ પીણું મળી રહે, જે તમને નુકસાનકર્તા પણ નથી. આપણે રેસિપી વિભાગમાં હર્બલ ટી (ઔષધીય ગુણોયુક્ત ચા) માટેની રેસિપી વિશે જોઈશું.



પ્રકરણ ૧૬
અંતઃસ્ત્રાવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ પાડનાર

આજે આપણે અગાઉ કરતાં વધારે અંતઃસ્ત્રાવોની સમસ્યાઓના વ્યાપક અને ઝડપી ફેલાવાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. હવે તમે જાણો છો કે ઇન્સ્યુલિન એક અંતઃસ્ત્રાવ છે, તેથી ડાયાબીટીસ એ અંતઃસ્ત્રાવને લગતી સમસ્યા છે. આપણે ઘણી વાર આ સમસ્યાની સાથે હાઇપોથાઇરોડિઝમ, પોલીસિસ્ટિક ઓવરિયન ડિસીઝ, માસિકને લગતી સમસ્યાઓ કે અનિયમિતતા, સ્તન કૅન્સર, પ્રોસ્ટૅટ કૅન્સર, પ્રોસ્ટૅટ એનલાર્જમેન્ટ, વંધ્યત્વ અને નપુસંકતા પણ થતા હોય છે તેમ આપણે જોઈએ છીએ. આ બધી જ મહદ્ અંશે અંતઃસ્ત્રાવોને લગતી સમસ્યાઓ છે.

આજકાલ આપણને અંતઃસ્ત્રાવોને લગતા આટલા બધા રોગો કેમ થઈ જાય છે? આજે આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો ઝેરી રસાયણોયુક્ત વાતાવરણમાં જીવે છે. તેમાંથી મોટા ભાગનાં રસાયણો ચર્ચાઈ ગયા હોવાથી હું અહીં ટૂંકમાં જણાવીશ. મારો હેતુ સારાંશ કહેવાનો અને આ સમસ્યા કેટલી હદ સુધી વકરી ગઈ છે તેના પર ભાર મૂકવાનો છે.

રસાયણો અંતઃસ્ત્રાવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ પાડનાર છે

રસાયણો દરેક જગ્યાએ હોય છે. તેને નીચે પ્રમાણેના વિભાગોમાં વહેંચી શકાય :

રસાયણો દ્વારા છંટકાવ થયેલ ખોરાક

આ કારણસર જ ઓર્ગેનિક (કુદરતી, સજીવખેતીથી ઉગાડેલા) ખોરાકની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. મેં આ બાબતે શંકાશીલ હોય તેવા ઘણા લોકો જોયા છે. પરંતુ સજીવખેતીથી ઉગાડેલા ખોરાકના મહત્ત્વ પર અયોગ્યપણે વધારે પડતો ભાર મૂકવામાં આવે તે શક્ય નથી. તે ખૂબ, ખૂબ મહત્ત્વનું છે. જંતુનાશકો ઝેરી પદાર્થો છે. મને ખૂબ વધારે ડાયાબીટીસ ધરાવતા એક દર્દીનો કિસ્સો યાદ છે. મેં જ્યારે તેમને કુદરતી ખોરાક વિશેની વાત કરી ત્યારે તેમણે મને કહ્યું કે તે ખેડૂતના પરિવારમાંથી આવે છે અને તેઓ માનતા નથી કે કોઈ પણ વસ્તુ ખરેખર કુદરતી હોય. એ સાચી વાત હોઈ શકે છે. છતાં ૧૦૦% રાસાયણિક વસ્તુ લેવાને બદલે એવી વસ્તુ લેવી વધુ સારી જે ૮૦ થી ૯૦% કુદરતી હોય. હું એવા ઘણા ખેડૂતોને જાણું છું, જે તેમની જમીનને તેમનાં પોતાનાં શરીર કરતાં વધારે કિંમતી સમજે છે. તેઓ જમીનને જંતુનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરો દ્વારા ક્યારેય પ્રદૂષિત નહીં કરે. તેઓ તેમનાં કુદરતી, સજીવખેતીનાં ઉત્પાદનો માટે પોતાના પર ગર્વ કરે છે.

આપણા ખોરાકમાં રહેલાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો

પ્રાણીઓ પોતાની માંસપેશીઓ બનાવવા માટે વનસ્પતિમાં રહેલા ઘટકો તેમનાં શરીરમાં શોષે છે. તેઓ તેમનાં વાતાવરણમાંથી એટલે કે હવા, પાણી અને ખોરાકમાંથી રસાયણો પણ પોતાનાં શરીરમાં શોષે છે. આમ, તેમનાં શરીરમાં જરૂર કરતાં રસાયણોનું પ્રમાણ અનેક ગણું વધી જાય છે. વ્યાપારિક ધોરણે વેચાતાં ફળો અને શાકભાજીઓ કરતાં દૂધનાં ઉત્પાદનોમાં પાંચ ગણા જેટલા જંતુનાશકો હોય છે તથા માંસાહારી ખોરાક જેવા કે માછલી અને ચિકનમાં તે માત્રા પંદર ગણી હોય છે. ભારતમાં દૂધનાં ઉત્પાદનોમાં બીજી ભેળસેળ ઉપરાંત શેષ રહેતા

જંતુનાશક (residual pesticide) HCH ની સરેરાશ માત્રા સ્વીકાર્ય માત્રા કરતાં ૫૭૦ ગણી હોય છે. આપણી આહાર-શૃંખલાના પ્રાણીઓને ઝડપથી વિકાસ પામવા માટે કે વધુ ઉત્પાદન આપવા માટે અંત:સ્ત્રાવો, ઍન્ટિબાયૉટિક્સ અને રસાયણો તેમને ખોરાક કે ઇન્જેક્શન દ્વારા આપવામાં આવે છે.

લોકો ઘણી વખત મને કહેતા હોય છે કે તેઓ માત્ર માછલી ખાય છે (અને ચિકન કે માંસ નથી ખાતા). યાદ રાખો કે માછલીઓ ખતરનાક હોય છે કારણ કે દરિયાઓ અને નદીઓ પ્રદૂષકોથી ભરપૂર હોય છે. તેઓ પાણીમાં રહેલા PCB s (Polychlorinated Biphenyls - અત્યંત ઝેરી ઔદ્યોગિક પેદાશો/રસાયણો) કરતાં ૯૦ લાખ ગણું PCB s ભેગું કરી શકે છે અને તેથી પ્રદૂષિત તત્ત્વોનો ખૂબ જ સઘન સ્રોત હોય છે. વિશ્વમાં પકડવામાં આવતી માછલીઓમાંથી અડધોઅડધ માછલી ઢોરને ખવડાવવામાં આવે છે, તેથી આપણી આહાર-શૃંખલાના પ્રાણીઓ પણ જોખમરૂપ છે.

PCB sથી વંધ્યત્વ, ડાયાબીટીસ અને કૅન્સર સહિતના અંત:સ્ત્રાવોમાં વિક્ષેપ પાડનારા રોગો થાય છે.

પારો (મર્ક્યુરી) મગજ માટે હાનિકારક છે અને ચેતાતંત્રને નુકસાન પહોંચાડે છે. એવાં પણ સંશોધનો છે, જે દર્શાવે છે કે પારો ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરનારા સ્વાદુપિંડના કોષોને પણ અસર કરે છે.

આપણા જીવનમાં રહેલાં રસાયણો

તેમાં દવાઓ, સાબુ, શેમ્પૂ, વાળને કરવાના રંગો, અત્તર, બ્રેથ ફ્રેશનર્સ, ડિઓડ્રન્ટ્સ, લિપસ્ટિક, ટૂથપેસ્ટ અને બધા જ પ્રકારની અંગત સુવિધાની વસ્તુઓ, ઘરગથ્થુ જંતુનાશકો, રંગો, ડિટરજન્ટ્સ, હવા શુદ્ધ કરનાર તથા હવામાં પ્રદૂષણ ફેલાવનાર વસ્તુઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આપણાં જીવન રસાયણોથી ભરપૂર હોય છે. જેટલું શક્ય હોય તેટલું તેને ઓછું કરીએ એ જ સારામાં સારું છે. મને એ સમજતા વાર લાગી કે હું સાબુથી નાહ્યા વિના, મારા દાંતને બ્રશ કર્યા વિના અને બીજાં કોઈ પરફ્યુમ્સ કે રસાયણો વિના જીવી શકું છું. આપણા સમાજે આપણા મનમાં એવું ઘુસાડી દીધું છે કે આપણને આ બધાં ઉત્પાદનોની જરૂર છે. ફરીથી ભારપૂર્વક કહું છું કે, જો તેની જાહેરાત કરવી પડે છે તો મોટા ભાગે આપણને તેની જરૂર નથી અને તેના વિના આપણે સારી રીતે જીવી શકીએ છીએ. તમે દરરોજ જે નિર્ણયો લો છો તેની તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબ મોટી અસર પડી શકે. આ બધાં ઉત્પાદનો એકાએક છોડી દેવા તમારા માટે અઘરું હોઈ શકે, પરંતુ તેમના દ્વારા પહોંચાડવામાં આવતા નુકસાનના વ્યાપ વિશે સજાગ માત્ર રહેવાથી તેમનો ઉપયોગ ઘટાડવામાં તમને મદદ મળી શકે.

આપણા જીવનમાં પ્લાસ્ટિક

આજે પ્લાસ્ટિક સર્વવ્યાપી બની ગયું છે. તમે તેને વાપરવાનું ટાળી શકો તેમ છો તેમ છતાં તમે તે દરેક જગ્યાએ જોઈ શકશો- જળમાર્ગમાં, દરિયામાં, જમીનના પુરાણમાં અને તે બધાની બહાર પણ. તે આપણા પાણી, આપણી હવા, આપણી જમીન દરેકેદરેક વસ્તુને પ્રદૂષિત કરે છે. પ્લાસ્ટિક અંત:સ્ત્રાવોમાં વિક્ષેપ પહોંચાડનાર છે. તમે સારામાં સારું એ કરી શકો કે તમારો પોતાનો પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરી દો અને પાણીની બોટલો, પ્લાસ્ટિકનાં ઝભલાં તથા પૅકિંગ વીંટવા માટેનું પ્લાસ્ટિક વાપરવાનું ટાળો. જો શક્ય હોય તો પ્લાસ્ટિકની કોઈ પણ વસ્તુ ખરીદવાની ટાળો. જો દરેક વ્યક્તિ પોતાના ભાગનું કરશે, તો આપણે

આવનારી પેઢીને આ મહાઆફતમાંથી ઉગારી શકીશું. અને બીજા માટે કરવામાં આવતી બાબતો છેવટે આપણને ચોક્કસ જ ઉપયોગી થતી હોય છે.

અંત:સ્ત્રાવો ધરાવતી દવાઓ

સ્ટીરોઇડ્સ, મોઢેથી લેવાની ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ, વંધ્યત્વ માટેની દવાઓ અને આપણી આહાર-શૃંખલામાં રહેલાં પ્રાણીઓને ખવડાવવામાં આવતા અંત:સ્ત્રાવો છેવટે આપણા તરફ પાછા ફરે જ છે અને આપણને ખૂબ ગંભીર અસરો કરે છે. બધા જ અંત:સ્ત્રાવો એકબીજા સાથે જોડાયેલા હોય છે. આપણે જે અંત:સ્ત્રાવો ધરાવતી દવાઓ લઈએ છીએ તેનાથી આપણું અંત:સ્ત્રાવોનું સંતુલન ખોરવાય છે અને તે ડાયાબિટિસ જેવા અંત:સ્ત્રાવોના રોગોમાં પરિણમે છે.

એક વાર આપણે આપણું શરીર અને વાતાવરણ જેનાથી નુકસાન પામે છે તેવા બધા જ શકય રસ્તાઓથી સજાગ થઈ જઈએ અને થોડુંક વધારે વાંચન અને પ્રયત્નો કરીએ તો, આપણું શરીર રોજિંદા ધોરણે રસાયણોનાં આક્રમણોનો જે સામનો કરી રહ્યું છે તેનાથી સજાગ થવું શક્ય છે. જો આપણે આંતરિક સફાઈ કરીએ તો આપણું શરીર ખરાબ દુર્ગંધ બહાર કાઢવાનું બંધ કરી દેશે અને આપણને ઓછાં પરફ્યુમ, સાબુ અને ડિઓડ્રન્ટની જરૂર પડશે અને છેવટે આપણે પહેલાં કરતાં વધુ તાજગી અને વધુ ઊર્જા અનુભવી શકીશું!



પ્રકરણ ૧૭

દારૂ, ધૂમ્રપાન અને ડ્રગ્ઝ

આ પ્રકરણની ખરેખર જરૂર નથી કારણ કે દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે દારૂ, તમાકુ અને નશીલા પદાર્થો ન લેવા જોઈએ અને આ વિષયોનો અગાઉ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો તેમ છતાં મને તેના પર ભાર મૂકવાની જરૂર લાગી. તે એટલા માટે કે મને સેમિનારમાં ઘણી વાર પૂછવામાં આવે છે કે દારૂ (આલ્કોહોલ) તો વનસ્પતિ આધારિત વસ્તુ છે તો તે લઈ શકાય કે નહીં. સૌથી પહેલી વાત તો એ કે આલ્કોહોલ તેલ અને ખાંડની જેમ રિફાઇન્ડ ઉત્પાદન છે, કોઈ રેસા વિનાનો તથા ખોખલી કૅલરીથી ભરપૂર. તે કોઈ જ પૌષ્ટિક મૂલ્ય ધરાવતો નથી. લાલ વાઈન માટે પણ આ સાચું છે. આપણે આપણાં બાળકોને ક્યારેય દારૂ નહીં આપીએ કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે તે નુકસાનકારક છે. ક્યારેક ડૉકટરો પણ તેમના દર્દીઓને થોડોક રેડ વાઈન પીવાની સલાહ આપતા હોય છે. તેઓ મોટા ભાગે આલ્કોહોલની મનાઈ ફરમાવી શકવાની સ્થિતિમાં એટલા માટે નથી હોતા કારણ કે તેઓ પોતે જ તે પીતા હોય છે. આપણે એ બાબતે સજાગ થવાની જરૂર છે કે આલ્કોહોલનો વપરાશ આપણું બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચું લાવશે.

તમાકુ વનસ્પતિ આધારિત હોવા છતાં ધૂમ્રપાન પણ ખતરનાક છે. તે બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશર બંને ઊંચાં લાવે છે. મેરૂવાના (Marijuana) કે બીજા બધા નશીલા પદાર્થો જે વ્યસનકારી છે, તે બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે.

આપણે નશીલા પદાર્થોનું સેવન વિવિધ કારણોસર કરીએ છીએ- સામાજિક સ્વીકાર માટે, મનોરંજન માટે અને અભાવ, ડિપ્રેશન, દુ:ખ, અપૂર્ણતા તથા એવી બધી લાગણીમાંથી બહાર આવવા માટે. જો તમે આમાંથી કોઈના બંધાણી હો કે જો તમે અણગમતી લાગણીઓ સાથે પાર પાડવાનાં સાધનો તરીકે આ બધાંનો ઉપયોગ કરતા હો તો તેને ખૂબ નજીકથી તપાસી લેવું સારું રહેશે. હું જાણું છું કે ઘણા લોકો ચા, કૉફી અને ખાંડનું વ્યસન એટલા માટે ધરાવે છે કે તેમણે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેવી માન્યતા બાંધી લીધી છે. આપણા સમાજમાં આ બધું ‘સામાન્ય’ છે. થોડા દિવસો માટે વ્યસન નહીં કરવાનો નિર્ણય લઈને અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખાઈ તથા જીવીને, આપણે આપણા શરીરને વ્યસન છોડવાથી થતી અસરોમાંથી મુકત કરી શકીએ છીએ. ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો વનસ્પતિજન્ય ખોરાક હકીકતમાં આપણને વ્યસનોમાંથી મુકત થવામાં મદદ કરે છે. મોજમજા ખાતર પ્રસંગોપાત નશીલા પદાર્થોનું વ્યસન કરવાથી આપણી જાતને અટકાવવા માટે માત્ર થોડાક દૃઢ મનોબળની જરૂર હોય છે. તકલીફ એ છે કે જ્યારે આપણને કાંઈક ખૂટે છે તેવી લાગણી થાય છે ત્યારે આપણે કોઈક વસ્તુની અવેજીમાં આ નશીલા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

મારા દર્દીઓ મને ઘણી વાર કહે છે કે તેઓ નશીલા પદાર્થો એ કારણથી લે છે કે પીવે છે કારણ કે તે તેમને આનંદ આપે છે, બીજા સાથે જોડાયેલા હોવાની લાગણી આપે છે અથવા હળવા થવામાં મદદ કરે છે. મેં જોયું છે કે તેઓને ઘણી વાર આ ટેકો ખસી જવાનો ડર લાગતો હોય છે. તેઓ એ સમજી નથી શકતા કે આ નશીલા પદાર્થો આપણને જીવનના પડકારોનો સામનો કરતાં અટકાવે છે અને આપણા સ્વાસ્થ્યને ખતમ કરી નાંખે છે.

આજે આપણે આપણા સમાજ દ્વારા આપણા પણ લદાયેલી અપેક્ષાઓ સાથે જીવીએ

છીએ. આપણે ખરેખર જીવન પાસેથી શું ઇચ્છીએ છીએ તેના વિશે વિચારવાનો આપણી પાસે ઘણી વાર સમય નથી રહેતો. આપણો આધ્યાત્મિક હેતુ, આ પૃથ્વી પર હોવા માટેનું કારણ એ તો આપણા મન માટે બહુ દૂરની વાત છે.

જ્યારે આપણે આ બાબત સાથે સંપર્કમાં નથી હોતા ત્યારે એક શૂન્યાવકાશ સર્જાય છે, જે બીજી કોઈ વસ્તુથી પૂરી શકાતો નથી. આપણે ક્યારેક આનંદ આપતા નશીલા પદાર્થોથી કે શોપિંગ અને મુસાફરી જેવાં મનોરંજનનાં વિવિધ સ્વરૂપોથી (જે પણ વ્યસનકારી હોઈ શકે) તેને ભરીએ છીએ અથવા તેને ભરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. આપણે સાચી ખુશી પર ધ્યાન આપવાની જગ્યાએ મોજમસ્તીની પાછળ દોડીએ છીએ.

એક વાર આપણે સ્વીકારીએ અથવા સમજીએ કે આપણે શું ચૂકી જઈએ છીએ, તો આપણે આ ખાલીપો ભરી શકીએ છીએ. આ ઉદ્દેશ માટે, હું આધ્યાત્મિક માર્ગનું સૂચન કરીશ. હું એવું માનું છું કે તે દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોઈ શકે અને દરેક વ્યક્તિએ તેનો પોતાનો માર્ગ શોધવો પડે છે. હું એવું નથી માનતી કે તે (આધ્યાત્મિક માર્ગ) કોઈ સંપ્રદાય કે કોઈના અનુયાયી હોઈએ એ હોય. એક વાર આપણે આપણો આધ્યાત્મિક માર્ગ શોધી કાઢીએ તથા તેમાં વિકાસ પામીએ તો આપણે કોઈ પણ સંગઠન કે વ્યક્તિથી સ્વતંત્ર હોવા જોઈએ. પરંતુ ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે આપણે પુસ્તકો, ગુરુઓ કે સંગઠનો પર આધારિત રહેવું પડતું હોય છે. આપણો પોતાનો આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ શોધી કાઢવો તે જ આપણું અંતિમ ધ્યેય હોવું જોઈએ. જ્યાં સુધી આપણે એ પાઠ ન શીખીએ કે આપણે અહીં શીખવા માટે છીએ અને જ્યાં સુધી આપણને આપણો માર્ગ ન મળે ત્યાં સુધી આપણને શીખવવા માટે તથા આપણને માર્ગ બતાવવા માટે કસોટીઓ આવતી જ રહેશે. આપણે તેમને ઓળખવી જોઈએ અને તેમના માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી જોઈએ.

જો તમે તમારી જાતને કોઈક વસ્તુમાં ડૂબેલી જુઓ છો- ભલે તે આલ્કોહોલ હોય, તમાકુ હોય કે કોઈ પણ પ્રકારનો નશીલો પદાર્થ હોય તો હું તમને વ્યસની રાખવા માંગતા મુદ્દાઓને ઊંડાણપૂર્વક તપાસવા માટે આમંત્રણ પાઠવું છું. મારી પાસે તમારા માટે કેટલાક સારા સમાચાર છે. મોટા ભાગની વ્યસનકારી વસ્તુઓ ઍસિડિક હોય છે. તેમનામાંથી કેટલીક વસ્તુઓ વિશે આપણે અગાઉ પ્રકરણ ૯માં જોયું. વળી, આ પદાર્થો બીજા ઍસિડિક પદાર્થો માટેની તલપ ઊભી કરે છે. તેનાથી ઊલટું પણ સાચું છે. ઍસિડિક ખોરાકને છોડી દેવાથી બીજા ઍસિડિક પદાર્થો માટેની તલપ ઓછી થઈ જાય છે. મેં ઘણા દર્દીઓને તેમના આહારમાં પરિવર્તન લાવતા જોયા છે અને મેં નોંધ્યું છે કે પછી તેમને આલ્કોહોલ કે ધૂમ્રપાન માટેની અથવા ચા અને કૉફી માટેની ઇચ્છા થતી નથી.

વ્યસન છોડવાથી આપણને અટકાવતાં વિઘ્નોમાંનું એક એ આપણું મન છે. આપણું મન આદતોના બદલાવનો ખૂબ પ્રતિકાર કરે છે અને આપણને કહે છે કે કોઈ વ્યસન પૂરેપૂરું છોડી દેવું શકય નથી. તે ક્યારેક મધપાન કે ધૂમ્રપાન કરવાનો માર્ગ ખુલ્લો રાખીને છોડવાનું સૂચન કરતું હોય છે. પરંતુ આપણે બધા જાણીએ છીએ કે એક બાબત બીજી બાબત તરફ દોરી જાય છે અને જ્યાં હતા ત્યાં ને ત્યાં જ પાછા પહોંચી જવું સહેલું છે. વ્યસનો દૂર કરવા વિશે તમારું મન તમને જે કાંઈ પણ કહે તેના માટે ધ્યાન રાખવાનું હું તમને સૂચવું છું. જ્યાં સુધી તમે તમારા પૂરેપૂરા નિયંત્રણમાં છો તેમ ન માનતા હો ત્યાં સુધી જરૂર પડે તો મિત્રો કે પાર્ટીઓથી દૂર રહો. કોઈક વાર આપણો આધ્યાત્મિક માર્ગ શોધવામાં એકાંત પણ આપણને મદદ કરતું હોય છે અને તે ડરવાની જગ્યાએ અપનાવવાની બાબત છે. તમે કદાચ આવા સામાજિક પ્રસંગોને બદલે ટેનિસની રમતમાં કે કોઈ બીજા ખેલમાં જઈ શકો છો, જ્યાં તમને મળતા લોકો

સ્વાસ્થ્ય બાબતે વધારે જાગૃત હોય છે. કસરત શુગર લેવલ ઓછું કરવામાં મદદરૂપ થશે અને એન્ડોમોર્ફિન (એક અંતઃસ્ત્રાવ) મુકત કરશે, જે દર્દ ઓછું કરવામાં તથા આનંદની લાગણી વધારવામાં મદદ કરશે.

જો તમે આ વ્યસનોને છોડી દેવા માટે તૈયાર હો તો તમે ધારો છો તેના કરતાં આ યાત્રા વધુ સરળ બનશે! જ્યારે પણ તમારા હિતમાં ન હોય તેવી આદતો તમે છોડો ત્યારે પોતાની જાતને પ્રોત્સાહન આપવાનું અને પોતાની પ્રશંસા કરવાનું ભૂલતા નહીં. તે મુશ્કેલ યાત્રા છે પરંતુ પ્રયત્નો કરવા લેખે લાગે તેવા છે!



પ્રકરણ ૧૮

આ જીવનશૈલીને કેવી રીતે ટકાવી રાખવી: પડકારોને જીતવા

સ્વસ્થ રહેવા માટે તમારે શું જાણવું જરૂરી છે તે માત્ર એક પ્રકરણમાં સારાંશમાં કહી શકાય. પરંતુ મારો જે જણાવવાનો ઉદ્દેશ છે તે એક યાત્રાની વાત છે, તેથી આટલું લાંબું પુસ્તક લખ્યું છે. હું માનું છું કે જાગૃતિ જ ખરો ઉપચાર છે. જો આપણે ખરેખર સજાગ થઈએ કે આપણે જ આપણી બીમારીનું મૂળ કારણ છીએ અને તેને સ્વીકારીએ તો આપણે પરિવર્તન માટેની યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં છીએ.

હું એ પણ માનું છું કે બીજા જીવો આપણા ભોજન માટે જે યાતનામાંથી પસાર થાય છે તે સમજવાથી માંસ અને બધાં જ પ્રકારનાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોનો ત્યાગ કરવામાં મદદ મળશે. જો તમે આ જીવો સાથે જોડાણ અને સંવેદના અનુભવી શકો કે તેમને પણ આંખો, કાન, લાગણીઓ અને જીવવાની તથા ખુશ રહેવાની ઇચ્છા છે, અને સૌથી અગત્યનું છે કે તેઓ પણ આપણી જેમ જ આ પૃથ્વી પરની એક પ્રજાતિ છે, તો સ્વાદ માટેની આપણી ક્ષણિક મજા માટે તેમનું શોષણ કરવાનું બંધ કરવું સહેલું હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ બીજાને પીડા આપવા ઇચ્છતી નથી અને જો આપણે ક્યારેક પણ પીડા અનુભવી હોય, તો આપણે તેમની સાથે સમાનુભૂતિ અનુભવી શકીએ છીએ. તદુપરાંત આપણે સામૂહિક ધોરણે કલાઇમેટ ચેન્જની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ ત્યારે હવે આપણે હંમેશ કરતાં વધુ જવાબદારીપૂર્વક કામ કરવાની જરૂર છે. પરિવર્તન માટેનાં આટલાં બધાં કારણો સાથે આપણને હવે બસ સાચા રસ્તા પર ચાલવાની સભાનતાની જરૂર છે.

તમે આ પ્રકરણ સુધી આવી પહોંચ્યા છો તેથી હું એવું માનું છું કે તમે બદલાવ લાવવા માટે તૈયાર છો. હું જે સૂચવવા માંગું છું તે આ મુજબ છે:

- શરૂઆતમાં ત્રીસ દિવસ માટે આ પ્રયોગ કરવાનું આયોજન કરો. આ સમયગાળા બાદ તમે નક્કી કરી શકો છો કે તેને તમે જીવનપર્યંત કરવા ઇચ્છો છો કે તમારી જૂની જીવનશૈલી (અને રોગો) ચાલુ રાખવાનું પસંદ કરો છો.
- આ સમયગાળા દરમ્યાન જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી માત્ર ઘરનો ખોરાક ખાવાનું આયોજન કરો. જો તમે મુસાફરી કરતા હો કે બહારનું ખાવું પડે તેમ હોય તો તેને પણ કેવી રીતે સંભાળવું તેની આપણે ચર્ચા કરીશું.
- જો તમે તમારું ભોજન જાતે ન બનાવતા હો તો, તમારો ખોરાક કેવી રીતે રાંધવો જોઈએ તેના વિશે થોડું ઘણું શીખી લો, જેથી જેઓ તમારા માટે રાંધે છે તેને તમે સૂચના આપી શકો. શનિ-રવિ કે જ્યારે પણ તમારી પાસે ફાજલ સમય હોય ત્યારે આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલી રેસિપી અનુસરવાનું હું સૂચવું છું, જેથી તમે પાયાની બાબતો સમજી શકો. પછી તમે રેસ્ટોરન્ટના મુખ્ય રસોઈયાને પણ સૂચનાઓ આપી શકશો. જો તમે તમારા જીવનમાં કદી રાંધ્યું ન હોય તો પણ તે શીખવું લેખે લાગશે. જેમ કોઈ પણ વ્યક્તિ પાયાનું ગણિત શીખી શકે છે, તેમ કોઈ પણ વ્યક્તિ રાંધવાનું શીખી જ શકે. તમે ભલે નિષ્ણાત ન થાઓ, પરંતુ તમે આત્મનિર્ભર બની શકશો.

- કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખરેખર શું છે તે શીખો અને સમજો. તમારા કુટુંબ અથવા જે લોકો સાથે તમે રહો છો તેમની પાસે તમારી પદ્ધતિ અનુસરવાની માંગણી કર્યા વિના તેમનો સાથ સહકાર માંગો.
- તમારા વિસ્તારમાં ઓર્ગેનિક ચીજોના કોઈ સારા સપ્લાયરને શોધી કાઢો. તમારે ઘણા બધા આવા સપ્લાયર્સની જરૂર પણ પડશે. સૂકી સામગ્રી સહેલાઈથી મળી શકે છે. જો તેમ ના હોય તો તેને ઓનલાઈન ખરીદી લો. તાજી અને લીલી સામગ્રી- શાક, ફળો, હર્બ્સ વગેરે માટે કેટલાંક સ્થળોએ થોડાક વધારે પ્રયત્નોની જરૂર પડી શકે. ચિંતા ન કરો, જો તમે મંડ્યા રહેશો તો તમારે જેની જરૂર છે તે તમને મળી શકશે. દુનિયા ઝડપથી બદલાઈ રહી છે. માત્ર ચાર વર્ષ પહેલાં હૈદરાબાદ જેવા શહેરમાં ભાગ્યે જ કોઈ ઑર્ગેનિક ઉત્પાદનોની દુકાન હતી, પરંતુ હવે તેવું રહ્યું નથી.

આ કેટલાંક પગલાંઓ તમને ત્રીસ દિવસની ચુનૌતી માટે તૈયાર કરશે. તમારે તમારી બ્લડ શુગર અને તમારું બ્લડ પ્રેશર નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવું પડશે અને જેમ તેમ તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરતું જાય તેમ તેમ દવાઓ ઘટાડતા જવું પડશે. જરૂર ના હોય છતાં તેવી દવાઓ લીધા કરવી એ અત્યંત ખતરનાક છે. તમારા ડૉકટરને એ ખ્યાલ ન આવે કે તબિયત સુધરવી શકય છે. તેથી તમારે સાવચેતીનાં પગલાંરૂપે તમારાં મૂલ્યોની અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલીના માપદંડોની રોજિંદા ધોરણે ચાર્ટમાં નોંધ રાખવી અત્યંત આવશ્યક છે. નીચી બ્લડ શુગર અને નીચું બ્લડ પ્રેશર એ તે બંનેની ઊંચી માત્રા કરતાં વધારે જોખમી છે.

તમારા આહારમાં પરિવર્તનના પડકારોનો સામનો કરવો

આપણે આદતોને આધીન પ્રાણી છીએ. આપણને રોજિંદો નિત્યક્રમ ગમે છે. આપણામાંથી મોટા ભાગના એમ માનતા હશે કે આપણને નિત્યક્રમ નથી ગમતો પરંતુ આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોની કામ કરવાની કેટલીક ખાસ રીતો હોય છે અને તેને બદલવી અઘરી છે. આપણાં કામો બદલવા અઘરાં છે, નવા ઘરમાં સ્થળાંતર કરવું કે ડાઇનિંગ ટેબલ પરની આપણી જગ્યા બદલવી જેવી બાબતો પણ. ક્યારેક સંબંધોમાં પડેલી ગાંઠો ઉકેલવી લગભગ અશક્ય જેવું છે એ સ્પષ્ટ હોવા છતાં સાથીદાર બદલવો પણ અઘરું હોય છે. આવું ઘણી બધી વાર એ માન્યતાને લીધે થાય છે કે અજાણ્યા શેતાન કરતાં જાણીતો શેતાન સારો. પરંતુ પરિવર્તન એ જ વિકાસ છે. બાળકના કિસ્સામાં એ દેખીતું છે. વિકાસ પરિવર્તનને સૂચવે છે. તમે દર વર્ષે વર્ગો બદલો છો. તમે પગરખાં અને કપડાં બદલો છો. મિત્રો પણ. પરંતુ જેમ જેમ આપણે મોટા થતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે આપણી એક નિશ્ચિત ઢબમાં, એક પેટર્નમાં અટકી જઈએ છીએ, અને પરિવર્તન લાવવું વધુ અઘરું બની જાય છે.

જો આપણે એ સમજીએ કે કેવી રીતે ખાવું એ જો આપણાં માતા-પિતા દ્વારા શીખવવામાં આવતી સૌથી પહેલી બાબત છે તો એ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે તેને બદલવું આટલું બધું અઘરું કેમ છે. તે કોઈક એવી બાબત છે જે આપણે વિચારતા થયા તેનાથી પણ પહેલાં આપણને શિખવાડવામાં આવી હતી અને તેની એક પેટર્ન પણ બની ગઈ હતી. આપણે જાણીએ છીએ કે જે કાંઈ આપણે ખાઈએ છીએ તે અયોગ્ય છે, તેમ છતાં તેને બદલવું અઘરું છે. અધૂરામાં પૂરું, ખોરાક વ્યસનકારી હોય છે. આપણે ચોક્કસ જ પોષણ માટે થઈને ખોરાક ખાઈએ છીએ, પરંતુ આપણે બીજા ઘણાં બધાં કારણોસર પણ ખાતા હોઈએ છીએ- આપણે આરામ માટે, સ્વાદ માટે, મોજમજા માટે કે સામાજિક વર્તુળમાં ભળવા માટે ખોરાક ખાતા હોઈએ

છીએ. કેટલીક વાર આપણે આદતને કારણે ખાતા હોઈએ છીએ અને ક્યારેક માત્ર એટલા માટે કે ખોરાક આપણી સામે પડ્યો છે. આવી ખાવાની પેટર્ન્સ ઘણી વાર આદતો બની જાય છે.

આપણે પરિચિતતા ઝંખીએ છીએ, બધું જાણીતું હોય તેવું આપણને જોઈએ છે- માણસો, જગ્યા, કામ, ખોરાક... બધું જ, આપણને તે ના ગમતું હોય તો પણ. ઘણા લોકો તેમની નોકરી કે તેમના બોસ વિશે ફરિયાદો કરતા હોય છે પરંતુ તે બદલવા નથી ઇચ્છતા. કેટલા બધા લોકો નાખુશ લગ્નજીવનમાં અટવાઈ પડ્યા હોય છે? છતાં આપણે જૂની પેટર્નથી, જૂની પરિસ્થિતિથી ટેવાઈ જઈએ છીએ.

પ્રામાણિકતાથી કહું તો, બાહ્ય પરિસ્થિતિ મોટા ભાગે આપણી પોતાની જાતનું પ્રતિબિંબ હોય છે. જો આપણે બદલાઈએ છીએ તો બાહ્ય પરિસ્થિતિ પણ બદલાઈ જાય છે. ચાલો હું તમને એક ઉદાહરણ આપું. એક કર્મચારી હંમેશાં તેના બોસ વિશે ફરિયાદ કરતો હોય છે. બોસ તેને કામ પર મોડા આવવા માટે, કામના સમયે અંગત ફોન અને મેસેજના જવાબ આપવા માટે ઠપકો આપતા હોય છે. તેઓ તેને ઑફિસે તેનો મોબાઇલ ફોન સ્વિચ ઑફ રાખવા જણાવે છે. અને એક પણ દિવસ એવો નહીં જતો હોય જ્યારે તેમણે તેની ભૂલ ન કાઢી હોય. કામ કરવા માટે તે સારું વાતાવરણ નથી, પરંતુ કર્મચારી નવી નોકરી શોધી કાઢતો નથી. તે ફરિયાદો કર્યા કરે છે. બોસનું કામ સારામાં સારી રીતે તેની પાસે કામ કઢાવી લેવાનું છે. છતાં બીજું એક પાસું પણ છે – બોસ પણ આ યથાવત સ્થિતિને સહન કરે છે. જો કર્મચારી બોસના દૃષ્ટિકોણથી પરિસ્થિતિને નિહાળે તો તે વર્તણૂક બદલી શકે અને પરિસ્થિતિ સુધરશે. કામ કરવાનું સ્થળ એક વધુ સારી જગ્યા બની શકે પરંતુ બીજી વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણથી વસ્તુઓને જોવી ખરેખર ખૂબ જ અઘરું હોય છે.

આ પરિસ્થિતિ પણ તમારો આહાર બદલવાની પરિસ્થિતિ કરતાં ખાસ વધારે અલગ નથી. કદાચ તે આના કરતાં પણ ડરાવનારી છે કારણ કે તમે બીજા બધા કરતાં અલગ હો છો. ઘણા લોકો એમ કહેશે કે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક એ વધારે પડતું મોટું પગલું છે. પરંતુ તે માત્ર પરિપ્રેક્ષ્યની બાબત છે. મારા દૃષ્ટિકોણથી અને કદાચ તમારા દૃષ્ટિકોણથી પણ, બાયપાસ સર્જરી, બેરિયાટ્રિક સર્જરી, ડાયાબીટીસ, કિડની બદલવી, અંધાપો, સુસ્તી અને માનસિક થકાવટ, જે ડાયાબીટીસની જ શકય અસરો છે – તે બેહદ ગંભીર પરિસ્થિતિ છે. એ બાબત તો નિશ્ચિત છે કે આજકાલ જેટલા લોકો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખાય છે તેમના કરતાં જેટલા લોકોને બાયપાસ સર્જરી કરાવવી પડે છે તેમની સંખ્યા વધારે છે. છતાં, છાતીનાં મુખ્ય હાડકાંને કાપીને ખોલવું અને છાતીની અંદર સુધી પહોંચવું આવી કોઈ પ્રક્રિયા મારા પોતાના પર કરાવતા પહેલાં હું એક ડૉક્ટર તરીકે ૧૦૦ વખત વિચાર કરું. આજે ભારતમાં બાયપાસ સર્જરી જાણે એક સ્ટેટસ સિમ્બોલ જેવી બની ગઈ છે અને દર્દીઓ તેમણે કેટલી સર્જરી કરાવી છે તથા તેમના સર્જન કોણ હતા તેની વાતો કરવાનો આનંદ માણતા હોય છે. ખુદ હૃદયરોગના સ્પેશિયાલિસ્ટ સર્જન પણ આ ઓપરેશન કરાવવામાંથી બાકાત નથી રહ્યા.

મેં એક વાર હૃદયરોગ અને હાઇપર ટૅન્શનને મટાડવાના સેમિનારનું સંચાલન કરવા માટે મુંબઈમાં એશિયન હાર્ટ હૉસ્પિટલ ખાતેના કાર્ડિયાક રિહૅબિલિટેશન સેન્ટરની મુલાકાત લીધી હતી. મારી મુલાકાત એક દર્દી સાથે કરાવવામાં આવી હતી, જેણે તાજેતરમાં જ બાયપાસ સર્જરી કરાવી હતી. મેં તેને કહ્યું કે આ સેમિનારથી તેને ખૂબ જ ફાયદો થશે અને આ રોગનાં કારણો સમજવા બહુ જરૂરી છે. તેણે મને ગંભીરતાપૂર્વક જવાબ આપ્યો કે આ સેમિનારમાં

આવવું તેને પોષાય તેમ નથી, જેની કિંમત માત્ર રૂા. ૩૫૦૦ હતી, જ્યારે તેણે હૉસ્પિટલ અને બાયપાસ સર્જરી પાછળ રૂા. ૧૦ લાખ ખર્ચી નાંખ્યા હતા. ડાયાબીટીસ માટે જે કિંમત ચૂકવવી પડે છે, તેના ખૂબ જ નાના ભાગમાંથી તમે ડાયાબીટીસમાંથી અને તેનાથી ઊભી થતી બધી સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત થઈ શકો છો. ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે આપણી સભાનતામાં, આપણી ચેતનામાં બદલાવ લાવવાની જરૂર છે.

તો આપણે આ બદલાવ કેવી રીતે લાવી શકીએ? એક દલીલ મને વારંવાર સંભાળવા મળે છે કે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અપનાવવો ઘણો અઘરો છે. હું એ કબૂલ કરીશ કે જો તમે મોટા ભાગનો સમય બહાર જમતા હો તો ઊંચામાં ઊંચી ગુણવત્તાવાળો ખોરાક ખાવો અઘરું હોય છે. તે ઉપલબ્ધ જ નથી. રિફાઇન્ડ ઉત્પાદનોને ટાળવા અઘરું હોઈ શકે- તેલ, ખાંડ, મેંદો અને પૉલિશ કરેલા ચોખા દરેક જગ્યાએ છે અને દૂધનું પણ એવું જ છે. જો તમારે આ દ્વિધા હોય તો કાંઈ જ નથી કરવું એમ ન કરશો કારણ કે તમે બધું જ નહીં જ કરી શકો. પહેલું પગલું લો. ડાયાબીટીસનાં કારણોની યાદીમાં દૂધનાં ઉત્પાદનો એ સૌથી પહેલું છે અને તે સાચું કારણ પણ છે. તેથી તમારા ભોજનનું આયોજન એવી રીતે કરો કે તે ૧૦૦ ટકા વનસ્પતિ આધારિત હોય. જો શક્ય હોય તો શાકાહારી રેસ્ટોરન્ટ શોધી કાઢો. ભારતમાં) તો તે લગભગ દરેક જગ્યાએ મળી જતી હોય છે, અને આજકાલ તો વિશ્વમાં પણ લગભગ દરેક જગ્યાએ હોય છે. જો તમને કોઈ રેસ્ટોરન્ટ ન મળે તો મેનુના શાકાહારી વિભાગ પર નજર નાંખો. વેઇટરને સમજાવો કે તમારે એવો ખોરાક જોઈએ છે જેમાં તેલ ઓછું હોય તથા બટર, ઘી અને દૂધનાં ઉત્પાદનો બિલકુલ ના હોય.

દૂધનાં ઉત્પાદનો ભારતમાં એટલાં વ્યાપી ગયાં છે કે ઘણા વેઇટરો તફાવત પારખી નથી શકતા. મેં એક વાર પૉંડીચેરીની મોંઘી દક્ષિણ ભારતીય રેસ્ટોરન્ટમાં ઢોસાનો ઑર્ડર આપ્યો અને સ્પષ્ટતા કરી કે તેને ઘી કે બટર વિના બનાવજો. જ્યારે મારો ઢોસા આવ્યો, મેં તેના પર ચીઝનું છીણ છાંટેલું જોયું! જ્યારે મેં વેઇટરને તેના વિશે પૂછ્યું તો તેણે તરત જ જવાબ આપ્યો કે મેં ઘી કે બટર નહીં વાપરવા વિનંતી કરી હતી. અણધારી બાબતો માટે હંમેશાં તૈયાર રહો!

હવે મને રેસ્ટોરન્ટમાં એવું સમજાવવાની આદત પડી ગઈ છે કે હું વીગન છું, પરંતુ જો તેઓ ના સમજે તો હું એમ કહું છું કે હું શાકાહારી છું જેને દૂધની બધી જ બનાવટોની અતિશય એલર્જી છે અને જો મારા ખોરાકમાં થોડીક પણ આવી જાય તો મને સ્વાસ્થ્યને લગતી મોટી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ જાય છે. હું તેમને એ પણ જણાવું છું કે દૂધની બનાવટોમાં ઘી, માખણ, દહીં, છાશ, ચીઝ, દૂધનો પાવડર અને એવા બધાનો જ સમાવેશ થઈ જાય છે. આનાથી મોટભાગે વેઇટર સાવધ થઈ જાય છે અને ધ્યાન રાખે છે કે તે મુખ્ય રસોઈયાને આ બધું જ જણાવી દે.

આનાથી રાંધવા વિશે થોડુંક જાણવા પણ મળે છે. મેં એવા લોકોને જોયા છે તે દૂધની બનાવટોથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય, પરંતુ ખોરાકના બીજા ઘટકો અંગે જાગૃત ન હોય. ખાંડવી અને ઢોકળાં જેવી ગુજરાતી વાનગીઓમાં દહીં હોવાની શક્યતા છે. નાનમાં મોટા ભાગે દૂધ અને ઈંડાં બંને હોય છે. ઈંડાં વિનાના મૅયોનીઝ અને કેકમાં દૂધનાં ઉત્પાદનો અને ક્રીમ હોય છે. ચટણીમાં યોગર્ટ હોય છે અને દક્ષિણ ભારતીય કોપરાની ચટણી, જે મોટા ભાગે વનસ્પતિ આધારિત હોય છે, તેમાં ગુજરાતમાં દહીં ઉમેરવામાં આવે છે. દક્ષિણ ભારતનાં પ્રખ્યાત તળેલાં મરચાં છાશથી ખાટાં કરેલા હોય છે. વેજિટેબલ સૂપ્સ બટર અને ક્રીમથી બનાવેલાં હોય છે. પહેલી નજરે આ થોડુંક નિરાશા જન્માવનારું લાગે પરંતુ જેમ જેમ તમે આગળ વધશો તેમ તેમ

તમને સારું લાગશે. યાદ રાખો કે લેક્ટોઝ પચાવી ન શકતા અનેક લોકો છે, જે હંમેશાં આમ કરતા જ હોય છે.

મને લાગે છે કે એવું સમજાવું ખૂબ જ અગત્યનું છે કે આ બધી મનાંકનોની વાત છે. મેં લોકોને એવું કહેતા પણ સાંભળ્યા છે કે ભારતમાં વીગન બનવું (કોઈ પ્રાણી આધારિત બનાવટ ન ખાવી, દૂધ, ઈંડાં કે મધ પણ નહીં) તે ખૂબ જ અઘરું છે. જો તમે એમ જ માનતા હો તો તેવું જ થવાનું છે. તેમ છતાં, મને હંમેશાં શાકાહારીઓનું ઉદાહરણ આપવું ગમે છે. ભારતમાં ઘણા બધા શાકાહારી લોકો છે અને જો તમે ના હો તો પણ કોઈકને તો જાણતા જ હશો. આ લોકો ગમે ત્યાં જાય, તેઓ હંમેશાં શાકાહારી ભોજન શોધી જ કાઢે છે.

ભોજનની પ્રચલિત વસ્તુઓ જેમાં દૂધની બનાવટો હોય છે તેવો લોકોને ખ્યાલ નથી હોતો

- નાન
- બ્રેડ
- પાવડરનું દૂધ
- નારિયેળના પાવડરનું દૂધ
- ઢોકળાં
- દાળ સહિતની ઉત્તર ભારતની શાકાહારી વાનગીઓ, તેમાં ઘણી વાર મલાઈ, ક્રીમ નાંખવામાં આવે છે.
- ઉત્તર ભારત અને ગુજરાતની કેટલીક ચટણીઓ
- સાંભાર, તેમાં મોટા ભાગે ઘી હોય છે
- મોટાભાગની ભારતીય મીઠાઈઓ
- રેસ્ટોરન્ટમાં મળતી સ્મૂધીઝ
- કેક, બિસ્કિટ ને કૂકીઝ, 'ડાયાબિટીક કૂકીઝ' પણ
- બટાકાની વેફર્સ; નાસ્તામાં ફ્લેવર આપવા માટે સામાન્યતઃ દૂધનો પાવડર વપરાય છે
- ઈંડાં વિનાનું મૅયોનીઝ

જ્યારે પણ શાકાહારી લોકો મુખ્યત્વે માંસ ખાતા દેશોમાં મુસાફરી કરે છે ત્યારે તેઓ શાકાહારી ભોજનને વળગી રહે છે. જ્યારે તેઓ વિદેશમાં સ્થાયી થાય છે ત્યારે પણ તેમનામાંથી ઘણા બધા શાકાહારી રહેવાનું ચાલુ રાખે છે. એટલું બધું છે કે ભારતમાં આવતીજતી લગભગ બધી જ વિમાનસેવા વિકલ્પ તરીકે શાકાહારી ભોજન આપતી હોય છે! જો તમે તેમને પૂછશો કે તેઓ આ કેવી રીતે કરે છે, તો તેઓ કહેશે કે એ તો સહેલું છે; શાકાહારી વિકલ્પો હંમેશાં ઉપલબ્ધ હોય જ છે. વીગન માટે પણ તે સાચું છે. તે માત્ર અલગ માનસિકતા છે. તમે જે રીતે વિચારો છો તેને એક વાર બદલી નાંખો, તો વીગન ખોરાકના વિકલ્પો દરેક જગ્યાએ મળી શકે છે. એક જૈન માણસે એક વાર ડાયાબીટીસ મટાડવાના અમારા એક સેમિનારમાં હાજરી આપી હતી. ચાલીસ દિવસ પછી અમારી ફોલોઅપ મિટિંગ હતી, જેમાં આ માણસે, ભોજનમાં બદલાવ લાવવાથી તેના બ્લડ શુગર, કૉલેસ્ટરૉલ અને બ્લડ પ્રેશર લેવલમાં ઘણા મોટા ફેરફારો આવ્યા હતા તેના વિશે વાત કરી. તેણે ઘણી મુસાફરી કરી હતી અને તેણે કહ્યું કે તે ચુસ્ત જૈન હતો. તે કંદમૂળ (ડુંગળી, બટાકા, ગાજર, બીટ, મૂળા વગેરે) પણ નહોતો ખાતો. છતાં તેણે સહેલાઈથી તેને અનુકૂળ હોય તેવું ભોજન શોધી કાઢ્યું. તે માત્ર એટલા માટે જ કે તેણે પોતાનું જૈન આહાર લેવા માટે મક્કમ નિર્ધાર કર્યો

હતો. જ્યારે આપણે શાકાહારી હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે મેનુના બિનશાકાહારી વિભાગની નોંધ સુદ્ધાં નથી લેતા. જ્યારે તમે તમારું મન માત્ર વનસ્પતિ આધારિત ભોજન માટે મક્કમ કરી લો તો તે તમને દરેક જગ્યાએ મળી રહેશે. માર્કેટમાં વિપુલ માત્રામાં ફળો અને શાકભાજીઓ હોય છે તે યાદ રાખો. સૂકો મેવો, અખરોટ અને સિંગદાણા સાથે લઈ જવા સહેલા છે. અને હા, ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે પણ ફળો અને સૂકા મેવાની કોઈ મર્યાદા નથી! (જો કે, ફળોના રસની પરવાનગી નથી કારણ કે તેમાંથી રેસા કાઢી લેવાયેલા હોય છે અને આપણે સૂકો મેવો એક મર્યાદામાં ખાવો જોઈએ.)

મુસાફરી કરતા લોકો માટે મારી પાસે થોડાક સારા સમાચાર છે. મોટા ભાગની અગ્રગણ્ય વિમાનસેવાઓમાં હવે વીગન ખોરાકનો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ હોય છે. મોટા સુપર માર્કેટમાં સોયા મિલ્ક હવે સહેલાઈથી મળી રહે છે અને તેને લઈને ફરવું પણ અનુકૂળ હોય છે. મને મારી પોતાની મ્યુઝલી (ઓટ્સ અને બીજાં ધાન્યના ફાડા, સૂકો મેવો વગેરેનું મિશ્રણ) બનાવવી ગમે છે, તેથી જ્યારે પણ હું મારે જોઈતું ભોજન ના શોધી શકું ત્યારે હું મ્યુઝલીને સોયાબીનના દૂધ સાથે લઈ લઉં છું, જે પોતે જ એક ભાણું બની જાય છે.

ઘણાને એમ લાગતું હોય છે કે તેલ વિનાનો વનસ્પતિજન્ય ખોરાક સ્વાદમાં સારો નહીં હોય. તે સાચી વાત નથી. આ બધી બાબતો આપણી માન્યતાઓ છે. મેં અગાઉ ઉલ્લેખ કર્યો હતો તેમ, મારા ઓછામાં ઓછા ચાર સહભાગીઓએ તેમનું પોતાનું રસોઈ કળાનું પુસ્તક (કૂકબુક) લખ્યું છે કારણ કે તેમને એમ લાગતું કે તેઓ અત્યારે જે ખોરાક ખાઈ રહ્યા છે, તે તેઓ ભૂતકાળમાં જે ખાતા હતા તેના કરતાં વધારે સ્વાદિષ્ટ છે અને તેઓ તેને બીજા લોકો સાથે વહેંચવા ઇચ્છતા હતા.

આપણને શું ગમે છે તે આપણી આદતો પર- આપણે શેની સાથે ઊછર્યા છીએ તેના પર પણ આધારિત હોય છે. જો આપણે એવા વાતાવરણમાં ઊછર્યા હોઈએ જેમાં સવારે ગળ્યો નાસ્તો ખવાતો હોય તો આપણે નાસ્તા માટે કાંઈક ગળ્યું જ પસંદ કરીશું. તે બ્રેડ સાથે જામ, સિરિયલ્સ, પેનકેક્સ કે વેફલ્સ હોઈ શકે છે. બીજા લોકો એવા વાતાવરણમાં ઊછર્યા હોય છે, જ્યાં નાસ્તો મીઠાવાળો હોય- ચીનમાં તે રાઈસ હોઈ શકે, ભારતમાં પરાઠા, ઇડલી કે ઢોસા હોઈ શકે. જ્યારે તમે કોઈક વસ્તુથી ટેવાઈ જાઓ છો ત્યારે કોઈક વખત ફેરફાર કરવો સારો લાગી શકે, પરંતુ છેવટે આપણા નિત્યક્રમમાં પાછા ફરવું જ વધુ આરામદાયક હોય છે. તેથી જ્યારે પણ કોઈ વ્યક્તિ આપણી ભોજનસંબંધી આદતો બદલવા અંગે જણાવે છે ત્યારે આપણે તેનો પ્રતિકાર કરીએ છીએ. આપણું કલ્ચર જ મોટા ભાગે આપણી ભોજનસંબંધી આદતોને નક્કી કરતું હોય છે, અને આજે આ કલ્ચર ખૂબ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે. માત્ર આપણાં માતા-પિતા જ શું ખાવું જોઈએ તેવું આપણને શિખવાડે છે તેવું નથી, પરંતુ બધાં જ પ્રચાર માધ્યમો અને જાહેરાતો આપણા પર સતત મારો ચલાવતાં હોય છે. આપણને મોટા ભાગે ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે તે આપણા પર કેટલી બધી અસર કરી રહ્યાં છે.

હું અહીં એક ઉદાહરણ આપું છું કે તમે તેને આની સાથે સાંકળી શકશો. ભારતમાં મોટાભાગના લોકો મલાઈ કાઢ્યા વગરનું દૂધ પીવાનું પસંદ કરતા હોય છે, જ્યારે યુરોપ અને યુ.એસ.માં સામાન્ય રીતે મલાઈ કાઢેલું દૂધ વધુ વપરાતું હોય છે. આપણામાંથી ઘણા લોકોને મિત્રો અને સગાસંબંધીઓની મુલાકાત લેવાનો અને તેમનું મલાઈ કાઢેલું દૂધ ચાખવાનો અનુભવ થયો હશે. તેનો સ્વાદ કેવો લાગે છે? જો આખા દૂધથી ટેવાયેલ કોઈ વ્યક્તિને તમે મલાઈ કાઢેલું દૂધ આપશો તો કદાચ તે એક કહેશે કે તેનો સ્વાદ બહુ ખરાબ છે અને તે સાવ પાણી જેવું પાતળું છે. તેમનામાંથી ઘણા લોકો તમારી જેમ મલાઈ કાઢ્યા વગરના દૂધ પર

ઊછર્યા હોય છે પરંતુ હવે તેઓ મલાઈ કાઢેલા દૂધથી ટેવાઈ ગયા હોય છે. તેમને તે ગમવા પણ માંડ્યું હોય છે. એ જ રીતે, જો તમે મલાઈ કાઢેલા દૂધથી ટેવાયેલી કોઈ વ્યક્તિને મલાઈ કાઢ્યા વગરનું દૂધ આપશો તો કદાચ તે કહેશે કે તે સ્વાદમાં રંગ જેવું છે – બહુ ઘટ્ટ અને મલાઈ જેવું. આ માત્ર આદતની, માન્યતાની વાત છે.

આદતો બદલવી : આવનારા પડકારો

જ્યારે તમારે તમારી જીવનશૈલી બદલવાની ને રોગમાંથી મુક્ત થવાની પસંદગી લેવાની આવે છે ત્યારે તમારું મન પરિવર્તનને અટકાવવા માટે તમારી સાથે રમત રમે છે. આ તબક્કે બધાં જ પ્રકારનાં બહાનાંઓ આવી જાય છે.

સૌથી મોટાં બહાનાંઓ જે આપણે બતાવીએ છીએ તેમાંનું એક એવું છે કે મારું કુટુંબ સંમત નહીં થાય. તે ત્યારે સાચું છે, જ્યારે આપણે જે રીતે ખાઈએ છીએ તે રીતે ખાવાની તેમને ફરજ પાડવાની કોશિશ કરીએ. જો આ તમારી સમસ્યા હોય તો હું તમને દોષ નહીં આપું. સાચી રીતે ખાવા માટેની દલીલોથી બીજાને પણ તેમ કરવાની ફરજ પડતી હોય છે. પિતા ભલે પોતે ધૂમ્રપાન કરતા હોય પરંતુ કોઈ પિતા પોતાના પુત્રને ધૂમ્રપાન કરતો જોવા નહીં ઇચ્છે. પરંતુ જે પિતા ધૂમ્રપાન કરે છે તે તેના દિકરાને તેમ ન કરવાનું કહી શકતા નથી! ખોરાક માટે પણ એવું જ હોય છે. તમારા કુટુંબને ગળે ઉતારવાની કોશિશ ન કરો અને તેમને તેમની પોતાની પસંદગી લેવા માટેની છૂટ આપો તેવું મારું સૂચન છે. મારા સેમિનારો દરમ્યાન, હું સહભાગીઓને કહેતી હોઉં છું કે તેમણે આ સમાચાર તેમનાં કુટુંબોને કેવી રીતે કહેવા. હું તેમને સૂચવું છું કે તમે તમારા કુટુંબ સાથે વાત કરો અને તેમને કહો કે તમે આ નવી જીવનશૈલી ત્રીસ દિવસ માટે અજમાવવા ઇચ્છો છો અને તમને સહકાર આપવા માટે તેમને વિનંતી કરો. પણ, તેમને તમારી સાથે એવું કરવાનું કદી સૂચવો નહીં. જો તમારી વિનંતી આવી હોય તો મોટા ભાગે તમને તેમનો સહકાર પ્રાપ્ત થશે. મારા એક સહભાગી, એક સર્જન હતા જેમને ડાયાબીટીસ તથા હાઇ બ્લડ પ્રેશર બંને હતાં. તે માઉન્ટ કૈલાસના ટ્રેક (trek) પર જવા ઇચ્છતા હતા. પરંતુ તેના માટે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે ચુસ્ત હોવી જોઈએ. તેથી તેમણે રોગને મટાડવાનું નક્કી કર્યું. તેમની પત્ની અને દિકરીએ પરિવર્તન માટે રસ ન દાખવ્યો તેથી તેમણે પોતાના માટે જાતે રાંધવાનું શરૂ કર્યું. તેઓ છેવટે તેમના બંને રોગમાંથી મુક્ત થયા અને ટ્રેક સફળતાપૂર્વક પૂરો કરવા માટે સક્ષમ બન્યા.

જો તમારા મનમાં કોઈ પણ બહાનું આવતું હોય તો, સૌ પ્રથમ તમે ડાયાબીટીસમાંથી શા માટે મુક્ત થવા ઇચ્છો છો તેના પર ચિંતન કરો. કારણ એવું હોઈ શકે કે તમે તમારા કોઈ સગા જેનાથી પીડાયા હોય તેવી સમસ્યાઓથી બચવા ઇચ્છો છો કે તમારા પૌત્ર-પૌત્રીઓનું મોઢું જોવા સુધી જીવવા ઇચ્છો છો કે તમારાં બાળકો પર બોજો બની જવા નથી માંગતા. મારા સેમિનારના એક સહભાગી હતા, જે મેરેથોન દોડનાર હતા. તેમને ઘૂંટણની ઈજા થયા બાદ તેમનું વજન વધ્યું હતું. ડાયાબીટીસ તથા હાઇ બ્લડ પ્રેશર થયાં હતાં અને તેમણે દોડવાનું છોડી દીધું હતું. તેઓ ફરી દોડવા માટે સક્ષમ બનવા ઇચ્છતા હતા. બીજા એક સહભાગી જે ત્રીસીનાં પાછલાં વર્ષોમાં હતા, તેમને જ્યારે ખબર પડી કે તેમને ડાયાબીટીસ છે ત્યારે તે આઘાત પામ્યા હતા અને જીવનપર્યંત દવા લેવાની કલ્પના નહોતા કરી શકતા. તેઓ દવાઓનો કોર્સ શરૂ કરવા માટે પણ તૈયાર નહોતા.

તમારું ચાલકબળ (Motivation) જે પણ હોય, સતત તેના વિશે વિચાર્યા કરો, તેના મય થઈ જાઓ. તમે કોઈક જગ્યાએ કોઈ નિશાની કે સંકેત મૂકીને અથવા અરીસા પર તમારા માટે

નોંધ મૂકીને તમારી જાતને યાદ પણ કરાવી શકો છો. જ્યારે પણ તમને બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાનું મન થાય ત્યારે આ ધ્યેયને યાદ કરો. તમારા આયોજનને વળગી રહેવામાં તે તમને મદદ કરશે.

પરિવર્તન લાવવામાં પડતી મુશ્કેલીઓ અને ઉપાયો

આ જીવનશૈલી શરૂ નહીં કરવા માટેના બહાના તરીકે તેમના કુટુંબનું નામ લેતા મેં લોકોને ઘણી વાર સાંભળ્યા છે. સ્ત્રીઓ દ્વારા આપવામાં આવતાં બહાનાંમાંના કેટલાંક અહીં રજૂ કરું છું.

મારાં સાસરિયાં/માતપિતા તે કરવાની પરવાનગી નહીં આપે :

હું સ્વીકારું છું, કે થોડાક કિસ્સાઓમાં આ સાચું હોઈ શકે છે. છતાં એ બાબત વિચાર માંગી લે છે કે તમે બીમાર રહેવા માંગો છો કે સાજા થવા માંગો છો. તેમના સ્વભાવને ધ્યાનમાં રાખીને તમારી વાત રજૂ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો કયો છે તે વિચાર કરવો જોઈએ. મોટા ભાગના વૃદ્ધ લોકો પરિવર્તન સ્વીકારતાં અચકાય છે. આર્થિક કારણો એ બીજું પરિબળ હોઈ શકે; તેમને એવું લાગતું હોય કે કુદરતી ખોરાક વધુ મોંઘો હોય છે.

આ પરિસ્થિતિનો તોડ કાઢવાનો એક રસ્તો એ છે કે તેમની પાસે બેસવું તથા બીમારી માટે ચૂકવવી પડતી ખરી કિંમતની ચર્ચા કરવી અને તેઓના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ આ અભિગમ મદદ કરી શકે તેમ સમજાવવું. તેમને એવું કહો કે તમારા માટે તમે પોતે રાંધશો અને જો તેઓ ઇચ્છે તો કુટુંબના બીજા સભ્યો માટે પણ રાંધશો. તેમને ફરીથી ખાતરી કરાવો કે તેમણે બદલાવું જરૂરી નથી તથા માત્ર તમારું ભોજન જ બદલાયેલું હશે. તેમને એવું જણાવો કે આ માત્ર ત્રીસ દિવસની અજમાયશ પૂરતું જ છે, ત્યારબાદ પરિસ્થિતિની ફેરવિચારણા કરીશું.

તમારી પોતાની જાતને થોડો સમય આપો અને ઉકેલ શોધવા માટે મક્કમ બનો. આપણે પોતે જ આપણી જાતને કહેતા હોઈએ છીએ કે બહાર નીકળવાનો કોઈ માર્ગ બચ્યો નથી. જો તમે તેને સંપૂર્ણ રીતે ના કરી શકો તેમ હો તો બધાં જ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોને છોડી દઈને અને વીગન આહાર અપનાવીને શરૂઆત કરો. આ આહારને જેટલો શકય હોય તેટલો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત બનાવવાની કોશિશ કરો.

મારાં બાળકો/પતિ તે ખાશે નહીં :

જો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોય તો બાળકો અને પતિએ એ જાણવાની જરૂર પણ નથી કે તે કેવી રીતે રાંધવામાં આવ્યો છે. હું મારા સેમિનાર બૂફે બ્રેકફાસ્ટથી શરૂ કરું છું, જેના પછી હું મારા સહભાગીઓને કહું છું કે આજે પીરસવામાં આવેલ ભોજન તેલ વિના રાંધવામાં આવ્યું હતું અને તે બધું કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ભોજન હતું. તેમને મોટા ભાગે આ સાંભળીને આશ્ચર્ય થતું કારણ કે તે સ્વાદિષ્ટ હતું અને તેમાં તેલ કે ખાંડ નાંખ્યાં નથી એ અંગે તેમનું ધ્યાન પણ નહોતું ગયું. જો તમે તમારા પરિવારને જણાવશો કે તમે તેલ વાપરવાનું બંધ કરી દીધું છે તો તેઓ વિરોધ કરી શકે. પરંતુ જો તમે તેમને જણાવશો નહીં તો તેમને જાણ પણ નહીં થાય! જો તમે કુદરતી, સજીવખેતીથી ઉગાડેલો ખોરાક શરૂ કરશો તો ખોરાક ખરેખર વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

મેં સ્ત્રીઓને એવું કહેતા સાંભળી છે કે તેમનાં બાળકો આ રીતે ક્યારેય નહીં ખાય. બાળકોને ખરેખર શાકભાજી અને ફળોની સ્મૂધીઝ ગમશે અને તેઓ દૂધને બદલે તેને પસંદ કરશે. તેઓ ખોરાકમાં ભાગ્યે જ ભૂલ શોધતા હોય છે અને જો તેમ કરે તો, તેઓ હંમેશાં પહેલાં જે ખાતાં હતાં તે જ ખાવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કુટુંબ છડ્યા

વિનાના ચોખાનો ભાત કે છડ્યા વગરના ચોખાની ઇડલી કે ઢોંસા ખાવા સમંત ન થાય તો બંને વિકલ્પો ઉપલબ્ધ રાખવાનું સહેલું છે. તેમ છતાં, એ સ્વીકારવું અગત્યનું છે કે આજે આપણાં બાળકો જે રીતે ખાય છે તેના માટે આપણે જ જવાબદાર છીએ અને જો તેઓ આપણે જે રીતે ખાઈએ છીએ તે રીતે જ ખાતાં રહેશે તો આપણને જે રોગો થયેલ છે તે જ રોગો તેમને પણ થઈ શકે છે.

અને પુરુષો દ્વારા આપવામાં આવતાં બહાનાં આ મુજબ છે :

મારી પત્ની મારા માટે અલગથી રાંધશે નહીં અને એ તેના માટે વધારે પડતું કામ થઈ જશે:

કેટલાક કિસ્સાઓમાં તે સાચું હોઈ શકે. હું કેટલાક એવા પુરુષોને જાણું છું જેમણે પોતાનું ભોજન પોતે રાંધવાનું હાથમાં લીધું છે. બીજો ઉકેલ તમારા માટે અનુકૂળ હોય તેવી એક વાનગી રાંધવાનું પત્નીને કહેવાનો હોઈ શકે. બીજા લોકો તેઓ જે ઇચ્છે તે ખાઈ શકે છે. કદાચ પુરુષો અમારી કોઈ રેસિપીમાંથી સ્વાદિષ્ટ સલાડ બનાવી શકે, જે બીજા બધા પણ માણી શકે. કુટુંબને આશ્ચર્ય થશે!

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને પાસે નીચેનાં બહાનાં હોઈ શકે છે :

મારે ત્યાં રસોડું જ નથી/ હું હોસ્ટેલમાં રહું છું/ બહાર જમવું પડે છે/ ઑફિસમાં મફત ભોજન અપાય છે/ મને રાંધવાનો અણગમો છે :

આ બધાં જ એકસરખાં બહાનાં છે. એવું લાગે જાણે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં લઈને કોઈ જ ઉકેલ મળી શકે તેમ નથી. સૌથી પહેલાં તો તમારે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે કોઈ સમસ્યાને, તે જેના કારણે ઊભી થઈ છે તે જીવનશૈલી ચાલુ રાખીને, તમે ઉકેલી શકો નહીં. જો એમ જ હોય તો, તમારી સાથે બની શકે તેવી ખરાબમાં ખરાબ બાબત વિશે કલ્પના કરો. તમારો ડાયાબીટીસ વધી ગયો છે. તમને હૃદયરોગના હુમલા અને કિડની ફેલ થઈ જવા જેવી બીજી તકલીફો થઈ ગઈ છે અને તેમાંથી પાછા વળવાનો કોઈ રસ્તો નથી. બીમારી અને હૉસ્પિટલોમાં ગુમાવેલા સમયની કલ્પના કરો. શું તે તમને ઉકેલ શોધવા માટે પ્રોત્સાહન આપે છે? ઉકેલો ઘણા હોઈ શકે, જેમ કે તમે જે કાંઈ પણ કામ કરતા હો તેમાંથી બે અઠવાડિયાની રજા લઈને રાંધતા શીખવું, સ્વાસ્થ્યપ્રદ ટિફિન સેવા શોધી કાઢવી કે રસોઈ બનાવનાર શોધી કાઢવા અને તેને તમારી જરૂરિયાત મુજબનું રાંધતાં શિખવાડી દેવું. અથવા જો તમારે ત્યાં રસોડું ના હોય તો એવી જગ્યાએ રહેવા જવું, જ્યાં નાનકડું રસોડું હોય. અથવા ડાયાબીટીસ મટાડવા ઇચ્છતી કોઈ વ્યક્તિ સાથે ભાગીદારીમાં ભોજન લઈ શકો.

જો તમે ઑફિસની કેન્ટીનમાં જમતા હો તો લંચ માટે ડિનરનું બચેલું ભોજન લઈ જઈ શકો તે ઉકેલ હોઈ શકે. અથવા ઑફિસે લંચ માટે લઈ જવા તમારું ભોજન રાંધવાનો ઉકેલ હોઈ શકે. આગલી રાત્રે બનાવેલી વસ્તુઓમાંથી ફણગાવેલા કઠોળ/ ચણા/ શક્કરિયા / બટાકાનો ચાટ બનાવી શકાય. તેને કામના સ્થળે લઈ જઈ શકાય અને તેને પૂરક ભોજન તરીકે વાપરી શકાય. હવે કેટલાંક શહેરોમાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાકની ટિફિન સેવા ઉપલબ્ધ હોય છે.

જો તમને કોઈ સમસ્યા છે તો હંમેશાં તેનો ઉકેલ હોય છે. ઉકેલના માર્ગમાં એક જ વસ્તુ આડે આવી શકે અને તે તમે પોતે છો. સમસ્યાને ઉકેલવા માટે તમને થોડો સમય લાગશે પરંતુ તે શક્ય છે.

હું હંમેશાં મુસાફરી કરતો હોઉં છું અને મારે રેસ્ટોરન્ટમાં જમવાની જરૂર પડતી હોય છે:

હું એ પૂરેપૂરું સ્વીકારું છું કે રેસ્ટોરન્ટમાં કુદરતી, સજીવખેતીથી ઉગાડેલો ખોરાક ઉપલબ્ધ ન પણ હોય, પરંતુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખાવું શક્ય છે. જો એ જ રેસ્ટોરન્ટની મુલાકાત વારંવાર લેવાતી હોય તો તમારે ચોક્કસપણે શું જોઈએ છે તે રસોઈયાને સમજાવવું, તેમને કેટલીક રેસિપી આપવી અને તમે જવાના હો તે અંગે અગાઉથી જણાવવું શક્ય છે. જો મુસાફરીનું સ્થળ સતત બદલાયા કરતું હોય તો થોડોક ખોરાક કામ પર સાથે લઈને જવો તથા નાસ્તામાં માત્ર ફળો પર આધારિત રહેવું શક્ય છે. કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં કાળજીપૂર્વક ઓર્ડર આપવો પણ શક્ય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેલ વિનાનું શાક, દાળ અને ઘઉંના લોટની રોટલીનો ઓર્ડર આપી શકાય – આ બધું મોટા ભાગે દરેક જગ્યાએ મળી રહેતું હોય છે. ચાઈનીઝ રેસ્ટોરન્ટમાં, તોફુ અને સોયા સોસમાં બનાવેલ, જેથી બિલકુલ તેલ નથી તે પાકું થઈ જાય એવા, શાકનો ઑર્ડર આપી શકો. મધ્યપૂર્વીય રેસ્ટોરન્ટમાં સલાડ અને હમસનું ભોજન લઈ શકાય. અથવા છેવટે હલકીફૂલકી ઈડલી (તે પણ આદર્શ તો નથી જ કેમ કે પૉલિશ કરેલા ચોખા વાપરવામાં આવે છે) – ચટણી-સાંભારનું ભોજન તો લગભગ દરેક જગ્યાએ પ્રાપ્ત હોય છે તે લઈ શકાય.

મારું સામાજિક જીવન ખૂબ જ વ્યસ્ત હોય છે:

દરેક પરિસ્થિતિ માટે ઉકેલ શોધવાનો રહે છે. હું ઈઝરાયેલના એક યુગલને ઓળખું છું, જેમણે ભોજન માટે તેમના મિત્રોને આમંત્રણ આપ્યું હતું. ભોજન એટલું સરસ હતું કે દરેક વ્યક્તિ જાણવા ઇચ્છતી હતી કે તે કેવી રીતે બનાવવામાં આવ્યું હતું, ખાસ કરીને જ્યારે આ યુગલે તેમનો ડાયાબીટીસ મટાડયો હતો. ટૂંક સમયમાં તે બધા જ લોકોએ તે યુગલની પદ્ધતિથી ખાવાનું શરૂ કર્યું કારણ કે ભોજન ખૂબ જ સરસ હતું અને સાજા થવાની પ્રક્રિયાને ઉત્તેજન આપતું હતું. આજકાલ દરેક વ્યક્તિને તેની જરૂર હોય છે! હવે તેઓ કહે છે કે તેમના ગામમાં તેમનો એક સંઘ બની ગયો છે કે જેઓ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન કરે છે.

હું બીજા એક યુગલને જાણું છું જેઓ દર શનિ-રવિ તેમના મિત્રોને મળતા હોય છે. એક વાર કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યા બાદ તેમણે બધાને તેમના ઘરે આમંત્રણ પાઠવ્યું, જેથી તેમના મિત્રો સમજી શકે કે કેવા પ્રકારના ખોરાકની જરૂર હોય છે અને એ પણ જોઈ શકે કે તે સ્વાદિષ્ટ હોય છે.

જે યુવાન લોકો હંમેશાં બહાર પાર્ટીમાં ખાતા હોય, પીતા હોય, ધૂમ્રપાન કરતા હોય કે ડ્રગ્ઝ પણ લેતા હોય તેમને આ અઘરું લાગી શકે. હકીકત એ છે કે જ્યારે આપણે ખાસ્સા બદલાઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણા કેટલાક મિત્રો છૂટી જાય છે. પરંતુ એવી ઘણી શક્યતા છે કે આપણને આપણી વિચારધારાવાળા નવા મિત્રો મળી જાય છે. જો આપણે પરિવર્તન લાવવા માટે યોગ્ય લોકોને મળવા માટે તૈયાર હોઈએ તો તેમ થશે જ. દુનિયામાં સ્વસ્થ રહેવા માંગતા હોય તેવા ઘણા લોકો છે.

જો તમને કોઈ મિત્રના ઘરે જમવા માટે આમંત્રણ મળે, તો હંમેશાં ભોજન માટેની એક વાનગી લઈ જવાનો પ્રસ્તાવ મૂકો. આમ કરવાથી હંમેશાં તમારા માટે જમવાની કોઈક વસ્તુ તો હશે જ તથા તમે શું કરી રહ્યા છો તે સમજવાનો તમારા મિત્રોને મોકો મળશે. જ્યારે તેઓ તમને પ્રશ્નો પૂછે તો તેમને જણાવો કે તમે આ જીવનપદ્ધતિને એક મહિના માટે અજમાવી રહ્યા છો. તમે અત્યાર સુધી અનુભવેલા ફાયદાઓ વિશે જણાવો. માત્ર તેમનો સહકાર માંગો પણ તેમને ગળે ઉતારવાની કોશિશ ન કરો. જ્યારે તેઓ ફાયદાઓ વિશે જાણશે ત્યારે શક્ય છે કે તેમને એ પૂછવાનું મન થશે કે તેઓ પણ આ તેમની મેળે કેવી રીતે કરી શકે અને તમને સંગાથ મળશે. જો તમને લગ્નપ્રસંગ માટે આમંત્રણ મળે તો ઘરેથી જમીને જાઓ. આમ કરવાથી તમે

જ્યારે ત્યાં પહોંચશો ત્યારે તમે ભૂખ્યા નહીં હો અને જો તમને અનુકૂળ હોય તેવો ખોરાક ત્યાં ઉપલબ્ધ હોય તો તમે તે પણ થોડું લઈ શકો છો.

હું ઘણી બધી વિદેશયાત્રા કરું છું:

સદ્ નસીબે તમારા માટે વીગન રેસ્ટોરન્ટ દરેક જગ્યાએ શરૂ થવા માંડ્યા છે. ઇન્ટર-નેટ પર શોધવાથી, ખાસ કરીને happycow.net પર તમને વિશ્વમાં લગભગ કોઈ પણ જગ્યાએ આવી રેસ્ટોરન્ટની જગ્યા શોધવામાં તમને મદદ મળશે. પરંતુ તે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક ન પણ આપતા હોય. બહાર જમતી વખતે એટલું ધ્યાન રાખો કે બધો જ ખોરાક વનસ્પતિજન્ય હોય અને તેમાંથી મોટા ભાગનો ખોરાક કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત હોય. વીગન ભોજન શોધવું એક વર્ષમાં સહેલું થઈ જશે. આજે યુ.એસ.માં નિયમિત ધોરણે વનસ્પતિ આધારિત દવાઓની કૉન્ફરન્સ યોજવામાં આવે છે. પરંપરાગત રીતે બિનશાકાહારી દેશો, ચીન અને હંગેરીનાં શહેરોમાં વીગન રેસ્ટોરન્ટ્સ શરૂ થવા મંડી છે.

હું મારા સેલિબ્રેશન, પ્રવાસ અને વેકેશનના દિવસોનું શું કરું?:

તમને આશ્ચર્ય થશે કે વિશ્વભરમાં કેટલા બધા હેલ્થી વીગન સેલિબ્રેશન, પ્રવાસો, વેકેશન મનાવવામાં આવતા હોય છે. જો તમે અગાઉથી આયોજન કરો અને તમારી જરૂરિયાત માટે શોધ કરો તો તમને તમારી કેક પણ મળી શકે અને તે ખાઈ પણ શકો. તેનાથી વધારે અગત્યનું એ છે કે તમે તમારા જેવા વિચારો ધરાવતા લોકોને મળી શકો અને તેનાથી તમને તમારી નક્કી કરેલ બાબતો, ઠરાવો પાળવામાં મદદ મળશે.

મને તે ભોજન ગમતું નથી:

ચિંતા ન કરો, તમને ગમવા માંડશે. રાંધવાનું શીખી લો અને અમારી રેસિપીમાંથી કેટલીક અજમાવી જુઓ. અમારા બધા જ કાર્યક્રમોમાં સહભાગીઓ માટે ભોજનની વ્યવસ્થા એટલા માટે રાખવામાં આવે છે કારણ કે દરેક વ્યક્તિ એમ માનતી હોય છે કે તેમને નવા ખોરાકમાં આનંદ નહીં મળે. જ્યારે તેઓ તેને ચાખે છે ત્યારે તેઓ થોડા નરમ પડે છે. તે ખાઈ શકાય તેવો હોય છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ હોય છે. પરંતુ તે રીતે કોણ રાંધશે? કોઈક નવી વસ્તુ શીખવામાં હંમેશાં સમય લાગતો હોય છે. એક સમય એવો આવશે જ્યારે તમે અગાઉ જે ખાવા માટે ટેવાયેલા હતા તે ખોરાક હવે તમને નહીં ભાવે.

મારા ડૉક્ટર! તેમણે મને જે કહ્યું હોય તેનાથી તદ્દન અલગ હું કેવી રીતે કરી શકું?:

મેં ડૉક્ટરોને તેમના દર્દીઓને એમ કહેતા જોયા છે કે આ આહાર પદ્ધતિને અનુસરવું શક્ય જ નથી કે દૂધની બનાવટો બંધ કરવી ખતરનાક છે. આ બધી બાબતોને નિવારવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ છે કે તેમને એમ કહેવું કે આ એક મહિનાનો પ્રયોગ છે. તમે શરૂ કરો તેની પહેલાં તમારા ટેસ્ટ કરાવી લેવાનું તથા તમારા બ્લડ શુગર લેવલને તપાસતા રહેવાનું ભૂલતા નહીં. જો કે એ સારું છે કે તમે હંમેશાં તમારા ડૉક્ટર બદલી શકો છો. વધુ ને વધુ ડૉકટરો વનસ્પતિજન્ય ભોજન વિશે શીખી રહ્યા છે. શરન (SHARAN) પાસે પણ ડૉક્ટરોની ટીમ છે. અને તમે એક વાર જીવનશૈલી વિશે શીખી લો પછી તમારે ડૉક્ટરની બહુ ઓછી જરૂર પડે છે.

અમારાં બાળકોનું શું?

તમારાં બાળકોને તમારી જરૂરિયાત કે તમારાં મૂલ્યો મુજબ ખાવા માટે ક્યારેય આગ્રહ ન કરો. તેમ છતાં, બાળકો બુદ્ધિશાળી હોય છે, ઘણી વાર મોટેરાઓ કરતાં પણ વધુ બુદ્ધિશાળી

હોય છે. જો તમે તેમને બરાબર સમજાવશો તો તેઓ પણ બદલવા ઇચ્છશે. જો ઘરે બનાવેલો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોય તો આ ખાસ સાચું પડશે. મારા એવા ઘણા દર્દીઓ છે જેમનાં બાળકો તેઓ વીગન છે તેના વિશે તેમની શાળામાં કહેતાં હોય છે. જ્યારે બાળકોને પ્રાણીઓ વિશે ખબર પડે છે ત્યારે તેઓ સ્વાભાવિકપણે જ તેમનું ભોજન વનસ્પતિજન્ય કરી દેવા ઇચ્છે છે. તેઓ કુદરત સાથે વધુ સારી રીતે જોડાયેલા હોય છે અને તેમના નિશ્ચયો માટે ઘણી વાર મોટેરાઓ કરતાં પણ વધુ દૃઢ મનોબળવાળા હોય છે. પરંતુ તેમને ક્યારેય દબાણ ન કરવું જોઈએ.

તમારા ભોજન માટે ક્યારેય બહાનાં ન બતાવો

તમે તમારા શરીરમાં શું નાંખો છો તે પસંદ કરવાનો તમને હક છે અને તમારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો તમને હક છે. કોઈને તમને એવું લગાડવા ન દેશો કે તમે અપવાદરૂપ વ્યક્તિ છો. એવા ઘણા બધા લોકો હોય છે જે અમુક પ્રકારના ખોરાકથી દૂર રહે છે કારણ કે તેમને તે પસંદ નથી, અથવા તેમને તેની એલર્જી છે અથવા તેમનાથી તે સહન કરી શકાય તેવો નથી અથવા તેમની કલ્ચરલ પ્રૅક્ટીસમાં તે આવતો નથી. તમે પણ તેમ કરી શકો છો.

ટૂંકમાં, જો તમે નક્કી કરો કે તમારે ફરીથી સ્વસ્થ બનવું છે તો દરેક જગ્યાએ અને દર વર્ષે આમ કરવું માત્ર સહેલું જ થતું જવાનું છે. જો તમે તેમ કરવાનું શરૂ કરો તો તમારા પછીની વ્યક્તિ માટે તેમ કરવાનું વધુ સહેલું થઈ જવાનું છે! હું હંમેશાં સૂચવું છું કે આપણો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આપણે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. આ જીવનશૈલી લાંબો સમય ટકાવી રાખવાનો આ સાચો ઉકેલ છે. દરેક વ્યક્તિને સ્વાદિષ્ટ ભોજન ગમતું હોય છે.

રોગ એ અંગત વિકાસ તરફનો માર્ગ છે. આપણી પોતાની જાતને સાજી કરવા માટે જે પરિવર્તન આપણે લાવીએ છીએ તે આપણા અંગત વિકાસમાં ફાળો આપે છે. ઘણા લોકોએ મન અને શરીર બંનેનાં સ્તરે જબરજસ્ત બદલાવ અનુભવ્યો છે. રોગો તથા દવાઓ કે સામાજિક માન્યતાઓ પણ તમને તમારી સાચી ક્ષમતા ખીલવતા, તમારી અંદર પડેલી સંભાવનાઓને વાસ્તવિકતામાં પરિવર્તિત કરતા અટકાવી દે તેવું થવા દેશો નહીં.



વિભાગ ૫

પ્રૅક્ટિકલ પ્રક્રિયાઓ

પ્રકરણ ૧૯

ધ્યેય નક્કી કરવા

આપણે નવી યાત્રાનો પ્રારંભ કરીએ તે પહેલાં આપણે શક્ય તેટલી બધી માહિતી એકત્ર કરી લેવી જોઈએ અને આ યાત્રામાં શેનો શેનો સમાવેશ થયો છે અને શા માટે તે સમજી લેવું જોઈએ. તેના પછીનું પગલું ધ્યેય અને લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવાનું છે. કોઈ પણ વ્યવસાય, નોકરી કે સાહસની જેમ જ જો આપણે વાસ્તવિક ધ્યેય નક્કી કરીએ અને તેને પ્રાપ્ત કરવા કાર્ય કરીએ તો આપણે સફળ થઈએ છીએ.

આ વિષયમાં ધ્યેય નક્કી કરવો સાવ સહેલું છે કારણ કે તે સાવ સ્પષ્ટ છે. તમે અહીં છો કારણ કે તમે ડાયાબીટીસ મટાડવા ઇચ્છો છો. પરંતુ હું તેના વિશે વધુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક કહું છું.

તમે જીવનશૈલી બદલીને, નિયમિતપણે તમારી તપાસ કરાવીને અને જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે દવાઓનો ડોઝ ઘટાડીને, જે દવાઓ રોગોને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરે છે, તેનાથી કાયમી છૂટકારો મેળવવા ઇચ્છો છો. તમારું તમારા શરીર માટેનું ધ્યેય એ શક્ય તેટલા ઓછા સમયમાં સાજા થવાનું હોવું જોઈએ. તમારે એ પણ સ્વીકારવું જોઈએ કે શરીર હંમેશાં સાજું થવા માટે કાર્ય કરતું હોય છે. પરંતુ વર્ષોથી ખોટી રીતે જીવવાનાં જે પરિણામો ઊભાં થયાં છે, જે અસરો ઊભી થઈ છે, તે સૌને બદલાતાં સમય લાગશે. આ યાત્રાની આવકારવાલાયક બીજી અસરો હશે- ઊર્જામાં વધારો, વજનમાં ઘટાડો તથા હાઇ બ્લડ પ્રેશર, આર્ટિયોસ્ક્લેરોસિસ અને હાઇપોથાઇરોડિઝમ જેવી આનુષંગિક સમસ્યાઓમાં ઘટાડો તથા સાથે સાથે ડાયાબીટીસથી ઊભી થતી સમસ્યાઓ દૂર થઈ ગઈ હશે કે ઘટી ગઈ હશે. તેનાથી એકંદરે સ્વસ્થ હોવાની લાગણી અને સ્વસ્થ રહેવું એટલે શું તેની નવી સમજણ તમે પ્રાપ્ત કરશો.

હવે જ્યારે એ સ્પષ્ટ જ થઈ ગયું છે કે તમારે શું કરવું છે તો હું ઇચ્છું છું કે તમારે આ શા

માટે પ્રાપ્ત કરવું છે તે લખી નાંખો. ડાયાબીટીસ મટાડવામાં આદતો બદલવાનો સમાવેશ થાય છે તેથી આપણે એ પણ ચકાસવું જોઈએ કે તેની પાછળ મહેનત કરવી યોગ્ય છે કે નહીં. મહેરબાની કરીને તમે શા માટે ડાયાબીટીસ-મુકત થવા ઇચ્છો છો તેનાં બધાં જ કારણો લખો. તમારાં કારણો જેટલાં વધુ ઝીણવટભર્યાં હશે તેટલું આ ધ્યેય હાંસલ કરવાનું સહેલું થશે.

તમારાં કારણો નીચેનામાંથી એક કે બીજાં કોઈ પણ હોઈ શકે છે :

- હું મારાં પૌત્ર-પૌત્રીઓને જોવા માટે જીવતો/જીવતી રહેવા ઇચ્છું છું.
- હું બીજા કોઈના પર આશ્રિત રહેવા નથી માંગતો/ માંગતી.
- હું મુસાફરી કરવા અને દુનિયા જોવા ઇચ્છું છું.
- હું માઉન્ટ કૈલાસ પર ટ્રેકિંગ કરવા જવા ઇચ્છું છું.
- હું સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કોઈ પણ સમસ્યા વિના નેવું વર્ષની ઉંમર સુધી જીવવા ઇચ્છું છું.
- હું છુટાછેડા લઇ રહેલી મારી દીકરીની પડખે ઊભા રહેવા માંગું છું.
- હું સ્વસ્થ થવા ઇચ્છું છું જેથી પહેલેથી સંઘર્ષ કરી રહેલા મારા દીકરાએ મારા દવાખાનામાં દાખલ થવાનો ખર્ચ ન કરવો પડે.
- હું વૃદ્ધાશ્રમમાં જવું પડે તેમ નથી ઇચ્છતો.
- હું મારી કાર જાતે ચલાવવા સક્ષમ રહેવા ઇચ્છું છું.
- હું મારું પોતાનું ધ્યાન રાખી શકું તેવું થવું જોઈએ.
- મારા પિતાજી ડાયાબીટીસથી ભયંકર રીતે પીડાયા છે અને છેવટે તેને લીધે જ મૃત્યુ પામ્યા. હું એવી જ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવા નથી માંગતો/ માંગતી.

હું ડાયાબીટીસથી છૂટકારો મેળવવા ઇચ્છું છું તે માટેનાં કારણો

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

હવે જ્યારે તમે આ કરી લો પછી તેને વાંચી જાઓ અને તેનાં પર મનન કરો, જેથી તમે ચોક્કસ થઈ જાઓ કે તે તમારા માટે સાચું છે. જો તેમ ના હોય તો તેમાં સુધારો કરો.

હવે તેને બને તેટલું સંક્ષિપ્ત કરો જેથી તે એક અથવા વધુમાં વધુ બે વાક્યમાં સમાઈ જાય. એક વાર તમે બરાબર પાકું કરી લો કે તમે એવું કંઈક લખ્યું છે જેની સાથે તમે અંગત રીતે એકરૂપતા અનુભવી શકો છો, તો પછી તેને કોઈ બિઝનેસ કાર્ડ જેટલા માપના કાગળના ટુકડા પર લખી લો. તેને તમારા પર્સમાં રાખો જેથી જ્યારે પણ તમે ઇચ્છો ત્યારે તેને જોઈ શકો.

આ કાર્ડને ખૂબ જ કિંમતી માનો. જ્યારે પણ તમારે એવી રીતે જીવવાની અને ખાવાની લાલચમાંથી બહાર નીકળવું હોય, કે જેવું તમે પહેલા કરતા હતા, જેનાથી તમે તરત જ માંદા પડી જતા હતા; તો મહેરબાની કરીને આ કાગળ બહાર કાઢો, તેને વાંચો અને મનમાં નક્કી કરો કે આ લાલચમાંથી બહાર નીકળવું તમારા માટે મહત્ત્વનું છે કે નહીં. જો મહત્ત્વનું હોય તો તમને પાછા પોતાના રસ્તા પર આવવા માટે અને લાલચથી દૂર રહેવા માટે પ્રેરણા મળશે.

પછી, જો તમે પૂરેપૂરા સ્વસ્થ, ઊર્જાશીલ હો અને કોઈ દવાઓની જરૂર ન હોય તો તમારું

જીવન કેવું હોય તે દર્શાવતી પાંચ મહત્ત્વની બાબતો લખો. તમને મળેલા આ ફાજલ સમયમાં તમે શું કરશો? એ પૈસાનું તમે શું કરશો, જે નહીંતર તો તમે ડૉકટરનાં બિલો અને દવાઓ પાછળ ખર્ચ્યાં હોત? તમને એવું શું કરવાનું ગમશે, જે તમે તમારી બીમારીના કારણે નથી કરી શક્યા?

જો હું રોગમુકત હોત તો મારું જીવન કેવું બદલાયેલું હોત?

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________

વિઝ્યુલાઇઝેશન

હવે, તમારી આંખો બંધ કરો અને કલ્પના કરો કે તમે પૂરેપૂરા રોગમુકત છો. તમારે હવે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ લેવાની જરૂર નથી અને તમે હંમેશાં જે કરવા ઇચ્છતા હતા તે કરી રહ્યા છો. આની જેટલી શક્ય હોય તેટલી વિગતવાર કલ્પના કરો. આ સુંદર લાગણીની દરેકેદરેક ક્ષણનો આસ્વાદ માણો. જો તમે તમારો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે થોડાક વધુ પ્રયત્નો કરવા માટે તૈયાર હો અને જો તમને માંદા પાડવાને બદલે તમને ઉપયોગી નીવડતી એક નવી જીવનશૈલી અપનાવવા તૈયાર હો તો જે કાંઈ પણ તમે કલ્પના કરી છે તે સાચી પડી શકે તેમ છે તેવું તમે જાણો તેવું હું ઇચ્છું છું. તમે અત્યારે માણતા હો તેવી કેટલીક ચીજો તમારે છોડી દેવી પડશે તેમ છતાં એ પ્રયત્ન કરવાને ખરેખર યોગ્ય જ છે.

તમને સ્વાસ્થ્યસંબંધી ધ્યેયો તરફ ખેંચી જવા માટે દરરોજ એક કે બે મિનિટ માટે આ વિઝ્યુલાઇઝેશનનો મહાવરો કરો – તે ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે!

જો આપણે વારંવાર કોઈ વસ્તુની કલ્પના કરી શકીએ અને એ વર્ણવી શકીએ તો આપણે તેને સાકાર કરી શકીએ તેમ સંભવ છે. જ્યારે પણ તમને તમારા શરીર કે માંદગી વિશે નકારાત્મક વિચારો આવતા હોય તો આ પ્રકરણ પર પાછા આવો, તમારા અત્યાર સુધીના જીવન દરમ્યાન સહકાર આપવા માટે તમારા શરીરનો આભાર માનો અને તેને ખાતરી આપો કે તમે તેને સાજું કરશો.

તમે તમારો ધ્યેય પરિપૂર્ણ કરી શકો તે માટે તમને મદદરૂપ થાય તેવી બધી જ પ્રૅક્ટિકલ પ્રક્રિયાઓને આવનારાં કેટલાંક પ્રકરણોમાં ધ્યાનમાં લઈશું.



પ્રકરણ ૨૦
રસોડાને તૈયાર કરવું

રસોડું આપણી દવાની નવી દુકાન છે, તે આપણને શ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તે માટે ચાલો આપણે તેની ગોઠવણ કરીએ. જે વસ્તુઓની હવે આપણને જરૂર નહીં પડે તેવી ચીજવસ્તુઓ બહાર કાઢવાથી અને આપણે જે વસ્તુઓ વાપરવાના છીએ તેવી નવી વસ્તુઓ માટે જગ્યા કરવાથી આપણે શરૂઆત કરી શકીએ.

નીચેની વસ્તુઓથી તમારે દૂર રહેવું જોઈએ:

- બધાં જ પ્રાણીજન્ય, રિફાઇન્ડ અને પ્રૉસેસ કરાયેલ કે પૅકેજ્ડ ઉત્પાદનો. તેમાં ઈંડાં, માંસ, બધા જ પ્રકારનો દરિયાઈ આહાર, મધ અને દૂધનાં ઉત્પાદનોનો (દૂધ, દૂધનો પાવડર, મલાઈ, છાશ, માખણ, ઘી, દહીં/યોગર્ટ, ચીઝ, પનીર અને આઇસક્રીમનો) સમાવેશ થાય છે.
- રિફાઇન્ડ ઉત્પાદનોમાં મેંદો, પૉલિશ કરેલા ચોખા, તેમાંથી બનેલા પૌંઆ, મેંદાની વર્મીસેલી (સેવ), ખાંડ, ગોળ, તેલ અને રવો (સોજી)
- પ્રૉસેસ્ડ કે પૅકેજ્ડ ફૂડ જેમાં બિસ્કિટ, બેકરી ઉત્પાદનો, નૂડલ્સ, નાસ્તાઓ, મીઠાઈઓ, સોસ, જામ, કૅન્ડી, ચા, કૉફી. આલ્કોહોલ અને જે કાંઈ પણ વસ્તુ કોઈ બોટલમાં, કૅનમાં કે પૅકેટમાં આવતી હોય તથા ઘણાં બધાં રાસાયણિક ઘટકતત્ત્વો ધરાવતી હોય.

નીચેનાં કેટલાંક વાસણો આપણે ન વાપરવા જોઈએ:

- ઍલ્યુમિનિયમનાં વાસણો: તે નુકસાનકારક છે અને તેનાથી પાર્કિન્સન્સ કે અલ્ઝાઈમર થઈ શકે છે કારણ કે આ રોગો ભારે ધાતુના ઝેરથી થાય છે.
- નોનસ્ટિક કૂકવેર, ખાસ કરીને એવા જેના પર લીસોટા પડ્યા છે: તેનાથી કૅન્સર થઈ શકે છે. ટેફ્લોન ખૂબ જાણીતું કૅન્સરકારક છે.
- માઇક્રોવેવ: તે ખોરાકના કણોનું બંધારણ બદલી નાંખે છે અને તેમાંથી મળતું પોષણ ઓછું કરી નાંખે છે.

હવે તમારે જે નવી વસ્તુઓની જરૂર પડશે તેના વિશે આપણે વાત કરીએ.

ખોરાક

કુદરતી સૂકી ખાદ્ય સામગ્રી

તેમાં કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત અનાજ, દાળ, કઠોળ, મસાલાનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે તમે તેની ખરીદી કરવા માટે જાઓ ત્યારે તે માત્ર કુદરતી, સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલાં છે તેટલું જ નહીં પણ કોઈ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાનાં (Whole) છે તેની ખાતરી કરો. દાખલા તરીકે ઓર્ગેનિક બાસમતી ચોખા નહીં ચાલે, આપણે પૉલિશ કર્યા વિનાના ઓર્ગેનિક બાસમતી ચોખા જોઈએ છે. આ ચીજ વસ્તુઓ જો તમને નજીકની દુકાનમાં ન મળે તો ઓનલાઈન સ્ટોર્સમાં સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ હોય છે. થોડા સમય પૂરતું, તમે જે ચીજવસ્તુઓ નિયમિતપણે વાપરતા હો તે

કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત અને ઓર્ગેનિક (સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલી) હોય તેવી ખરીદી કરો:

ઉદાહરણ તરીકે, તમારી યાદી કાંઈક આવી દેખાતી હશે:

- ઓર્ગેનિક ઘઉંનો કકરો લોટ
- ઓર્ગેનિક, પૉલિશ કે અન્ય કોઈ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ચોખા
- ઓર્ગેનિક બાજરી
- ઓર્ગેનિક બાજરીનો લોટ
- ઓર્ગેનિક દાળ
- ઓર્ગેનિક બ્રાઉન રાઈસના પૌંઆ
- ઓર્ગેનિક દલીયા
- ઓર્ગેનિક કોઈ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ઓટ્સ (પૉલિશ કરેલા કે ઝડપથી રાંધી શકાય તેવા સસ્તા ખરીદવા નહીં)
- ઓર્ગેનિક મસાલા

અહીં કેટલીક વધારાની વસ્તુઓ આપેલ છે જે તમારી પાસે હોય તેવું તમારે પાકું કરવું જોઈએ:

- ખજૂર
- કિસમિસ અને જરદાળુ જેવાં સૂકાં ફળો
- સૂકો મેવો – ફોલેલા કાજુ, અખરોટ, બદામ વગેરે
- સિંગદાણા (તે હકીકતમાં કઠોળ છે અને સૂકો મેવો નથી)
- બિયાં- તલ, સૂરજમુખી, કોળા અને તરબૂચનાં બીજ
- નારિયેળ – સૂકું કોપરું કે લીલું નારિયેળ– પાણી સાથેનું કોપરું (જો તમને સ્વાદ ગમતો હોય તો જ)

જો તમને આમાંથી કોઈ વસ્તુની એલર્જી હોય અથવા તમને ના ગમતી હોય તો તમે તે વસ્તુને કાઢી નાંખો.

સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલાં ફળો અને શાકભાજીઓ

સજીવ ખેતીનાં ફળો અને શાકભાજી વેચનાર શોધી કાઢો. નાનાં શહેરોમાં આ થોડું અઘરું થઈ શકે. તેમ છતાં આકરી શોધ મોટા ભાગે સારાં પરિણામો આપતી હોય છે કારણ કે સજીવ ખેતી કરનાર ખેડૂતો લગભગ દરેક જગ્યાએ મળી રહે છે. તમારા વિસ્તારની સજીવ ખેતીની દુકાનો અને સજીવ ખેતીના ખેતીવાડી બજારો માટે ઇન્ટરનેટ પર શોધ કરો. સ્થાનિક ખેડૂતો કે સજીવ ખેતી કરનાર ખેડૂતોના સમૂહ સાથે વાત કરો. સજીવ ખેતીનાં ઉત્પાદનો આપનાર અને ઉગાડનારાના ફેસબુક ગ્રૂપની શોધ કરો. જો જરૂર હોય તો હોમ ડિલિવરી કરાવો.

વાસણો

અનિવાર્ય વાસણો

- એક સ્ટીમર અથવા જાળીવાળી ચાળણી કે કાણાંવાળું વાસણ જે તમારી પાસે રહેલા બીજા વાસણમાં સરસ રીતે બંધ બેસી જાય, જેથી બાફતી વખતે તેને

સજ્જડ રીતે ઢાંકી શકો.

- એક સારું ઘરવપરાશ માટેનું હાઇ પાવર બ્લેન્ડર
- જો તમે બપોરનું ભોજન ઑફિસમાં લેતા હો તો તમે તમારું ભોજન હવે તમારી સાથે લઈ જવા ઇચ્છશો. તેથી એક સારો લંચ બોક્સ
- સ્ટીલ/સિરામિક/ લોખંડનું કે કાચનું રસોઈ બનાવવાનું વાસણ

આમાંથી કેટલાંક તો તમારી પાસે અગાઉથી હશે, પરંતુ જો ન હોય તો, તમારે તે ખરીદી લેવા જોઈએ.

વૈકલ્પિક/મરજિયાત સાધનો

તમે આ નવી આહાર શૈલીની શરૂઆત કરવા ઇચ્છો છો, તો પછી જો જરૂર પડે અને જ્યારે તેની જરૂર પડે ત્યારે નીચે જણાવેલ પૈકી કેટલાંક સાધનો ખરીદો. તે તમારા માટે કેટલાં મહત્ત્વનાં બની શકે છે તેના ક્રમાનુસાર તેમને લખેલાં છે.

- ફૂડ પ્રૉસેસર– એવું જે એક ફૂડ પ્રૉસેસર અને બ્લેન્ડર બંને તરીકે કામ આપે.
- એક કન્વેક્શન ઓવન
- એક એર ફ્રાયર
- દાણામાંથી દૂધ કાઢનાર સાધન
- પાણીનું RO ફિલ્ટર– તે મોંઘું પડી શકે અને લગાવવાનું પણ અઘરું છે. પરંતુ લાંબા ગાળે, ખાસ કરીને જો તમારા વિસ્તારના નળનું પાણી સારી ગુણવત્તાવાળું ના હોય તો તે જરૂરી છે.

તમારા રસોડાને આકર્ષક બનાવો

રસોડું આપણી નવી ઔષધશાળા છે તેથી અને શરૂઆતમાં આપણે વધારે સમય ત્યાં ગાળીશું તેથી, હું તેને જેટલું શક્ય હોય તેટલું, વાપરનારને અનુકૂળ બનાવવાની ભલામણ કરીશ. રસોડાને તમારા ઘરનો સૌથી આકર્ષક ભાગ બનાવવાના તમારા પ્રયત્નો લેખે લાગશે. કેટલીક સાદી યુક્તિઓ કામ કરી જશે – સુંદર રીતે રંગેલી દીવાલો, નવા પડદાઓ, ટેબલ ક્લૉથ, નૅપકિન અને કાચ કે પારદર્શક પ્લાસ્ટિકની બરણીઓ જેથી કરીને સહેજ નજર નાંખીને તેમાં શું છે તે જોઈ શકો. જો રસોડું તમારા માટે નવું હોય તો આ બરણીઓ પર લેબલ લગાડવાથી અનુકૂળતા રહેશે.

અને આપણે આ બાબતોની વાત કરી જ રહ્યા છીએ તો, ચાલો ડાઈનિંગ રૂમનું કામ પણ કરી લઈએ! સરસ ટેબલવેર (જમવાનાં વાસણો) હોવા હંમેશાં સારું હોય છે. આપણને રેસ્ટોરન્ટમાં જમવાનું ગમે છે તેનું કારણ ત્યાંનું વાતાવરણ છે. હવે જ્યારે તમે એવો ખોરાક રાંધવા માંડશો જેનો સ્વાદ વધારે સારો લાગે છે અને એક વાર તમે તેનાથી ટેવાઈ જાઓ, પછી રેસ્ટોરન્ટનો ખોરાક આપ મેળે જ તમને એટલો આકર્ષક નહીં લાગે. જો તમે તમારા રસોડા ને ડાઈનિંગ રૂમનું વાતાવરણ તમે જેટલું ખાસ, વિશેષ બનાવી શકો તેટલું બનાવો તો તમે પોતે ઘરે જમવાના અનુભવ માણશો અને તમે તમારા મિત્રોને પણ આમંત્રણ આપવા ઇચ્છશો.

તમારી જાત સાથે રોમાંસ!

મારી એક મિત્ર છે, તે ભલે એકલી જમતી હોય તેમ છતાં હંમેશાં તેનું ટેબલ સારામાં સારા ટેબલ ક્લૉથથી અને તેનાં શ્રેષ્ઠ જમવાનાં વાસણોથી સજાવે છે. તે મીણબત્તી પણ સળગાવે છે અને ટેબલ પર ફૂલો પણ મૂકે છે. આ તેના પોતાની જાત પ્રત્યેના અને પોતાના શરીર પ્રત્યેના પ્રેમનું કર્મ છે. આપણે આ બધું જ કરી શકીએ. ફરીથી સ્વસ્થ બનવું રોમાન્ટિક પણ લાગી શકે છે. આ વખતે તમારો પ્રેમી એ તમારું શરીર છે, જેણે હંમેશાં તમને સાથ આપ્યો છે પરંતુ જેની ઘણા લાંબા સમય સુધી અવગણના થઈ છે!

તમારો રાંધવાનો અને ઘરે જમવાનો અનુભવ વધુ આનંદદાયક બનાવવા માટે આપેલો

થોડોક વધુ સમય તથા થોડાક વધુ પ્રયત્નો તમને સાજા કરવામાં લાંબા ગાળાની મદદ કરશે. 

પ્રકરણ ૨૧

મેનુનું આયોજન કરવું

જ્યારે આપણે કોઈક નવી વસ્તુ કરતા હોઈએ ત્યારે બધી જ બાબતો પડાકરરૂપ હોય તેમ લાગી શકે પરંતુ આપણે જેટલું વધુ આયોજન કરીશું, તેટલું તે વધુ સહેલું બની જશે. તમારે માત્ર થોડાક સાદા ફેરફારો કરવા પડશે. તમારું નવું મેનુ જૂના મેનુને ઘણું મળતું હોય તેમ લાગશે. પાના નં. ૨૨૬ પરના કોષ્ટક પર નજર નાંખો. તમે નોંધી શકશો કે ચીજવસ્તુઓમાં અને રાંધવાની પદ્ધતિમાં માત્ર નાનકડા તફાવત છે. તમારું મેનુ ગમે તે હોય, હું તમને ખાતરી આપું છું કે નવું મેનુ તેના જેવી રીતે જ બનાવી શકાશે.

આપણામાંથી ઘણા બધાને ડૉકટરો કહેતા હોય છે કે આપણે દર ૨ કલાકે કાંઈક ખાવું જોઈએ. પણ તે સાચું નથી. આપણું શરીર જ આપણને કહેશે કે આપણે ક્યારે ખાવું જોઈએ. આપણે આપણા શરીરને આપમેળે સાજું થવા દઈએ છીએ, તેથી આપણે તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું જોઈએ અને તે સલાહ આપે તે પ્રમાણે કરવું જોઈએ. જ્યારે આપણે ભૂખ્યા હોઈએ ત્યારે જ આપણે ખાવું જોઈએ. જ્યારે આપણે ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરીશું ત્યારે આપણને વારંવાર ભૂખ નહીં લાગે કારણ કે આપણે વધારે માત્રામાં પોષક તત્ત્વો મેળવીએ છીએ. કોઈ પણ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક આપણને ઘણી વધારે માત્રામાં રેસા (ફાઈબર) આપશે. રેસા આપણું પેટ ભરી દે છે.

ક્યારેય ભૂખ સહન ન કર્યા કરવી ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. કૅલરી કે તમે કેટલું ખાઓ છો તે ગણશો નહીં. ભૂખ મુજબ ખાઓ. આપણે આયોજન કરવાની જરૂર એટલા માટે છે કે જેથી સાચા પ્રકારનો ખોરાક હંમેશાં ઉપલબ્ધ હોય. તેનાથી જ્યારે આપણે ભૂખ્યા હોઈએ ત્યારે ખોટી વસ્તુ ખાવાથી બચી જઈશું.

ચાલો હવે આપણે મેનુની રૂપરેખા તૈયાર કરીએ.

બ્રેક ફાસ્ટ

જ્યારે તમે ઊઠો ત્યારે થોડુંક પાણી પીઓ, અથવા જો તમે ગરમ પીણું પસંદ કરતા હો તો થોડીક હર્બલ ટી પીઓ. ચા અને કૉફી છોડી દો.

હર્બલ ટી તરફ વળો

હર્બલ ટી એ માત્ર એક જાતનો ઉકાળો (Infusions) છે. તમારે માત્ર એટલું કરવાનું હોય છે કે પાણી ગરમ કરો, તેમાં હર્બલ ટી-બેગ ડૂબાડો અને પાંચ મિનિટ માટે રાહ જુઓ. તમારી ચા તૈયાર! તેને બદલે તમે ગરમ પાણીમાં તુલસી, આદું, તજ, લવિંગ, એલચી, વરિયાળી, જેઠી મધ, ફૂદીનો અને લેમન ગ્રાસ (લીલી ચા) નાંખી શકો છો. તમે આ બધાંને ભેગાં કરી શકો કે દરરોજ એક એક વસ્તુ લઈ શકો. હવે ઓર્ગેનિક હર્બલ ટી બેગ્ઝ પણ ઉપલબ્ધ છે.

જ્યાં સુધી તમને ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી ખાવાની કોઈ જરૂર નથી. સિવાય કે તમારે બ્રેક ફાસ્ટ તો ચોક્કસ કરવાનો જ હોય અને પછી જ ઘરમાંથી બહાર નીકળવાનું હોય. આ બાબતમાં જો તમે ભૂખ્યા ન હો તો ઓછું ખાઈ શકો છો. હું ખાસ ભલામણ કરું છું કે સવારની શરૂઆત કોઈ ફળથી કરવી- જે મનુષ્ય માટે સૌથી આદર્શ ખોરાક છે. દિવસનું સૌથી પહેલું ભોજન શ્રેષ્ઠ, સૌથી વધુ પોષક અને સૌથી વધુ ઊર્જા આપનારું હોવું જોઈએ. આપણી પાસે સવારમાં મોટા ભાગે બહુ સમય હોતો નથી તેથી સવારનો ખોરાક બનાવવો સહેલો અને પેટ ભરનારો હોવો જોઈએ. તમારા દિવસની શરૂઆત લીલીભાજી અને ફળમાંથી બનેલી ગ્રીન સ્મૂધીઝથી કરો. તેના માટેની રેસિપી પાના નં. ૨૩૮ પર આપવામાં આવેલ છે.

આ સ્મૂધી સરસ રીતે પેટ ભરનારી હોય છે અને તમે ઇચ્છો તેટલા ગ્લાસ પી શકો છો. તેનાથી તમારી બ્લડ શુગર પણ નહીં વધે. તેને ધીમે ધીમે પીઓ, ઘૂંટડો સીધો ગળા નીચે ઉતારી ના જાઓ. દરેક ઘૂંટડાનો સ્વાદ માણો. મહત્ત્વની બાબત માત્ર એ છે કે ફળ તાજું, ફ્રોજન કે સૂકવેલું હોવું જોઈએ પરંતુ તેમાં ખાંડ ના ઉમેરેલી હોવી જોઈએ. ફળોનો રસ ન વાપરવો. અને આ મિશ્રણને ક્યારેય ગાળવું નહીં.

જો તમે ઇચ્છો તો તમારી ગ્રીન સ્મૂધીની સાથે કોઈક ફળ પણ લઈ શકો. આ ખોરાક પૂરતો પેટ ભરનારો હોય છે. માટે, તમારે કદાચ જ બ્રેક ફાસ્ટની જરૂર પડે કે ન પણ પડે. તેમ છતાં જો તમને થોડા સમય પછી ભૂખ લાગે તો તમે ઓછામાં ઓછા અડધા કલાક પછી તમારો બ્રેક ફાસ્ટ લઈ શકો છો. જો તમને ભૂખ ન લાગે તો તમારો બ્રેક ફાસ્ટનો ખોરાક બ્રેક ફાસ્ટ અને લંચ વચ્ચેના નાસ્તા (mid-morning snacks) તરીકે લઈ શકો છો. અને જો તમને લંચના સમય સુધી ભૂખ ન લાગે તો લંચ પહેલાં ફરીથી ખાવાની કોઈ જ જરૂર નથી.

બ્રેક ફાસ્ટ તથા લંચ વચ્ચેનો નાસ્તો (Mid-morning Snacks)

તે કોઈ પણ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક હોવો જોઈએ. નીચે આપેલ કોષ્ટક અને રેસિપીના વિભાગમાં આપેલી રેસિપી જુઓ. તમે તમારી મનપસંદ નાસ્તાની વાનગીઓનું કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય સ્વરૂપો (versions) પણ લઈ શકો છો. તમારા નાસ્તામાં વધારે શાકભાજી ઉમેરવાની કોશિશ કરો. તે તેની પોષક તત્ત્વોની માત્રામાં વધારો કરવામાં અને ખોરાકમાં અનાજનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં મદદરૂપ થશે (તમને ખબર છે તેમ, અનાજ આપણા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ આહાર નથી).

	[illegible]	
[illegible], ફળો		
[illegible] પ્રક્રિયા રહિત અડદની દાળની ઈડલી કે ઢોસા, મ્યુઝલી, ટોફુ સ્ક્રમ્બલ, પૂડલા, રૅપ (શાકભાજી ભરેલ રોલ), સ્ટફ પરોઠા		
[illegible]		
[illegible] પ્રક્રિયા રહિત ચોખાનો ભાત		
[illegible] શક્કરિયા/ છોલેની ચાટ કે ફળ/ ગ્રીન સ્મૂધી		
[illegible] રૅપ/ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત પાસ્તા/ સૂપ અને સલાડ		

બપોરનું ભોજન

શાકભાજીનું પ્રમાણ અને રૉ ફૂડનું પ્રમાણ બંને વધારવા માટે તમારું ભોજન સલાડથી શરૂ કરવું શ્રેષ્ઠ છે. મારો કહેવાનો મતલબ છે કે શાકભાજીઓ સાથે બીજી સામગ્રી મિક્સ કરીને ખરેખર એક સ્વાદિષ્ટ મિશ્રણ બનાવ્યું હોય. ભારતમાં આપણે મોટા ભાગે સલાડને અવગણીએ છીએ અથવા તેને શાકભાજીના ટુકડા ગણીએ છીએ જેને પ્લેટમાં એકબાજુ ભૂલી જઈએ તો પણ વાંધો નહીં. સલાડ એટલે મારા મતે કમ સે કમ થોડાં કાચાં શાકભાજીનું સ્વાદિષ્ટ મિશ્રણ, જેમાં મેઘધનુષના કેટલાક રંગો સામેલ હોય. તે એવી વસ્તુ છે, જે જોવામાં પણ આકર્ષક છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ છે. જો તમે અમારી સલાડની રેસિપીમાંથી કેટલીક અજમાવશો તો, એવી શક્યતા છે કે તમે તમારા ભોજનમાં રૉ ફૂડ ઉમેરવાનો વિચાર કરશો.

સલાડ લીધા પછી, તમે અમારા માર્ગદર્શન મુજબ બનાવેલ તમારા મનપસંદ રાંધેલા ખોરાકનું ગમે તે સંયોજન લઈ શકો છો. તે શાક, દાળ અને ભાત, ઘઉં કે બાજરીમાંથી બનાવેલ વાનગી હોઈ શકે છે. જો તમે દહીં કે છાશના રસિયા હો તો તમારા ભોજનમાં તેનું વનસ્પતિ આધારિત સ્વરૂપ (દૂધ આધારિત નહીં) અચૂક ઉમેરો. ભોજનના અંતે મીઠાઈ ન લેવી સર્વોત્તમ છે પરંતુ જો તમારાથી તેના વિના ન રહેવાતું હોય તો, બે-ચાર ખજૂર, કદાચ તેની અંદર સૂકો મેવો ભરીને અજમાવી જુઓ. ખાસ પ્રસંગો માટે મેં કેટલીક ડેઝર્ટ રેસિપી પણ સામેલ કરેલી છે, જે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બંને છે.

જો તમે બપોરનું ભોજન તમારી સાથે લઈને જતા હો તો તમે શાકભાજીનો રૅપ (ભરેલો રોલ) કે ઘઉંના કકરા લોટની બ્રેડમાંથી બનાવેલ સેન્ડવીચ લઈ શકો છો (તે ઘરે બનાવેલ અથવા કાળજીપૂર્વક ખરીદેલી હોવી જોઈએ!)

નાસ્તો

આપણે હંમેશાં નાસ્તાના સમય માટે સજ્જ હોવા જોઈએ, કારણ કે આ સમયે જ ઘણા લોકોની ચૂક કે પડતી થઈ શકે છે. તમે બીજી લીલી સ્મૂધી કે ફળ લઈ શકો છો અથવા જો તમારે કાંઈક પેટ ભરીને ખાવું હોય તો હું ફણગાવેલા કઠોળનું ચાટ, ચણાનું ચાટ, બટાકાનું ચાટ કે શક્કરિયાનું ચાટ સૂચવીશ, જેને ખજૂર-આમલીની ચટણી અને ઘણાં બધાં કાપેલાં શાકભાજી– ટામેટાં, ડુંગળી, કોથમીર, લીલાં મરચાં, બટાકા અને કાકડી સાથે પણ લઈ શકાય. અથવા તમે બ્રેક ફાસ્ટની કોઈ વાનગી લઈ શકો છો. તેનું આયોજન અગાઉથી કરી લેવું જોઈએ, જેથી તમે જ્યારે ખરેખર ભૂખ્યા હો તો તે ઉપલબ્ધ હોય. મગફળી અને શેકેલા ચણાનો નાસ્તો પણ કરી શકાય.

રાતનું ભોજન

તમારી જરૂરિયાત મુજબ, તે બપોરના ભોજન જેવું જ કે તેનાથી હળવું હોવું જોઈએ. તે માત્ર સરસ મજાનો સૂપ, મુખ્ય ભોજનની જગ્યાએ સલાડ કે તમારી પસંદગીની કોઈ પણ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય વાનગી હોવી જોઈએ. અમારા રેસિપીના વિભાગમાં તમને કેટલાક આઈડિયા મળશે.

મારી પાસે ઘણી વાર રોજેરોજના મેનુ, જેમાં અઠવાડિયાના દરેક વાર માટે નિશ્ચિત વાનગી હોય તે માંગવામાં આવે છે. હું તે આપવાનું ટાળું છું કારણ કે હું ઇચ્છું છું કે તમે તમારા શરીરને સાંભળવાનું શરૂ કરો અને તેની જરૂરિયાત અનુસાર ખાઓ. વળી, દરેક વસ્તુ દરેક જગ્યાએ અને દરેક ઋતુમાં ન મળતી હોય. જો આપણે સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલો ખોરાક ખાવાના હોઈએ તો આપણે ઋતુ અનુસાર ખાવાનું શીખવું પડશે. અને ભારત દેશની અંદર પણ ઉત્તરથી દક્ષિણ અને પૂર્વથી પશ્ચિમના આપણા સ્વાદ ખૂબ જ અલગ હોય છે. તમારા શરીરની જરૂરિયાત અનુસાર અને તમારા વિસ્તારમાં મળતી ચીજ-વસ્તુઓ મુજબ ખોરાક લેવાની કોશિશ કરો. રેસિપી માત્ર આઇડિયા આપે છે અને તેમાં તમારી જરૂરિયાત મુજબ ફેરફાર કરી શકાય. થોડાક વધુ મહાવરા બાદ તમે તમારું પોતાનું મેનુ બનાવી શકશો અને ખોરાકની સુલભતા મુજબ ઋતુ અનુસાર બદલી શકો છો. આમ પણ, કદાચ તમે અત્યાર સુધી તેવું કરતા જ હતા.

હું એ બાબત ફરી ને ફરી કહું છું કે તમારું ભોજન સ્વાદિષ્ટ તથા સંતૃપ્તિ આપનારું બનાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તેમ ના કરી શકો તો આ સમગ્ર આયોજન, આ નવી શૈલી લાંબો સમય સુધી ટકી નહીં શકે!

હું દિવસ દરમ્યાન પાંચથી વધુ ભોજનની સલાહ નથી આપતી (ત્રણ મુખ્ય ભોજન અને બે નાસ્તા). આપણે આખો દિવસ ખાધા કરવાની જરૂર નથી. જો તમે ભોજનની સંખ્યા ત્રણ સુધી ઘટાડી શકો તો તે તેનાથી પણ બહેતર છે. તેમ છતાં, કૅલરી કે તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેની માત્રા ગણવાની જરૂર નથી. ભૂખ લાગી હોય તે પ્રમાણે ખાઓ!

હું બધું નહીં કરી શકું!

જો તમે અત્યારે આવી લાગણી અનુભવતા હો, તો ચિંતા ન કરો. ત્રીસ દિવસ સુધી ટકી શકે તેવું તમે જે કાંઈ પણ કરી શકો તે કરો. જેવું તમને નિયંત્રણ આવી ગયું હોય તેવું લાગે, તેને હજુ વધુ સુધારો. જો તમે બધું ના કરી શકો, કાંઈ જ નથી કરવું તેવું ના કરશો. તમારે ક્યાંકથી તો શરૂઆત કરવી પડશે!



પ્રકરણ ૨૨

રાંધવાની પદ્ધતિઓ તથા કેટલીક વાનગીઓની રેસિપી

આપણી રાંધવાની નવી પદ્ધતિઓ જૂની પદ્ધતિઓ કરતાં ખાસ અલગ નથી, સિવાય કે આપણે તેલ વાપરતા નથી અને રિફાઇન્ડ ફૂડની જગ્યાએ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક વાપરીએ છીએ તથા ખાંડની જગ્યાએ ખજૂર, ખજૂરની ચટણી કે કિસમિસ. આપણે દૂધ તથા દૂધનાં ઉત્પાદનો, માંસ અને ઈંડાંના વિકલ્પો પણ શોધવા પડશે. થોડાક જ મહાવરા પછી આ ખોરાક બનાવવામાં ઓછો સમય લાગશે અને તે સ્વાદિષ્ટ પણ હશે. થોડાક લોકોને તેનાથી ટેવાતા સહેજ સમય લાગશે, પરંતુ જો તમારો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નથી તો તમે સાચી રીતે રાંધી નથી રહ્યા. જીવનભરનાં અદ્ભુત પરિણામો મેળવવા માટે જે નવી શૈલી અમલમાં મૂકવાની જરૂર છે, તે માટે શરૂઆતમાં થોડી વધુ મહેનત કરવાની કિંમત ચૂકવવી પડે છે!

દૂધનાં ઉત્પાદનો કાઢી નાંખવા

આપણે ભારતીય રસોઈમાં દૂધનાં ઉત્પાદનો લગભગ દરેક જગ્યાએ જોઈએ છીએ. અલબત્ત, તેમને કાઢી નાંખવા સહેલાં છે અને તેમ છતાંયે આપણે સ્વાદમાં ચઢિયાતી હોય તેવી વાનગીઓ પણ માણી શકીએ છીએ.

ઘી

મોટા ભાગના ભારતીય શાક તથા દાળ ઘી કે બટર વિના રાંધી શકાય છે. ગાજરના હલવા કે દાલમખની જેવી વાનગીઓમાં ખૂબ જ નજીવી માત્રામાં કાજુનું બટર નાંખવાથી ઘીની ફ્લેવર આવી શકે છે. રોટલીમાં એવી વધારાની ફ્લેવર માટે સૂકા નારિયેળમાંથી બનેલું વીગન ઘી ઉમેરી શકો છો.

મલાઈ/ક્રીમ

જો રેસિપીમાં મલાઈની કે ક્રીમની જરૂર હોય તો તેને બદલે કાચાં પલાળેલાં કાજુ તથા થોડુંક પાણી ઉમેરીને તેને દળીને બનાવેલી કાજુની પેસ્ટ વાપરો. મલાઈ જેવી ઘટ્ટતા અને સ્નિગ્ધતા મેળવવા માટે કાજુનું બટર તથા પાણી બ્લેન્ડ કરી શકાય છે. મલાઈ અને તેલની સાપેક્ષે સૂકા મેવાના બટરનો ફાયદો એ છે કે તે કુદરતી, કોઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાની વસ્તુમાંથી બનેલું હોય છે તથા રેસા પણ ધરાવે છે. એટલી જ માત્રામાં વાપરવાથી તે ઓછી કૅલરી સાથે ફ્લેવર ઉમેરે છે. કાજુનું બટર તથા મલાઈ એકદમ દૂધની મલાઈ જેવી જ ફ્લેવર આપે છે.

પનીર

પનીર હંમેશાં જ ખાવું ગમે તેવી વસ્તુ છે. તેને બદલે ફાડી નાંખેલું સોયા મિલ્ક લો અને તેને ગરણીમાં કોઈક વજન (ભારે વાસણ) નીચે લગભગ એકાદ કલાક સુધી બધું પાણી નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી દાબીને રાખો. ત્યારબાદ તોફુ વાદળી જેવું પોચું બની જશે. ત્યાર બાદ તેને એકાદ કલાકથી વધુ સમય માટે કાજુના ક્રીમમાં ડુબાડી રાખો. તોફુને બગડી જતું અટકાવવા માટે બધો જ વખત ફ્રિજમાં રાખવું શ્રેષ્ઠ છે. હવે તમારું 'પનીર' તૈયાર છે. તેને તમે શાકમાં

ઉમેરી શકો છો કે ઉમેરતાં પહેલાં થોડીવાર માટે (તળવાની જગ્યાએ) શેકી શકો છો.

દહીં

જો રેસિપીમાં દહીંની જરૂર હોય તો તમે તેને સ્થાને મગફળી કે સોયાનું દહીં અથવા નારિયેળનું દૂધ વાપરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, કર્ડ રાઈસ (દહીં-ભાત) મગફળીના દહીંથી આસાનીથી બનાવી શકાય છે. રાયતું અને કઢી બંને કોકોનટ મિલ્ક (નારિયેળનું દૂધ) કે મગફળીના દહીંનો ઉપયોગ કરીને બનાવી શકાય છે. મગફળીનું દહીં છાશ બનાવવા માટે પણ વાપરી શકાય છે. આજકાલ ભારતના અને વિદેશના શહેરોમાં ઘણી વાર વનસ્પતિજન્ય દહીં (યોગર્ટ) ખરીદવામાં આવે છે. જો તમે તેને ખરીદો છો તો તેના ઘટકો તપાસવાનું યાદ રાખજો!

દૂધ

તેને સહેલાઈથી વનસ્પતિ આધારિત દૂધથી બદલી શકાય છે.

ખાંડ કાઢી નાંખવી

મોટા ભાગની ભારતીય રસોઈમાં ખાંડનું સ્થાન ખજૂર સહેલાઈથી લઈ શકે છે. કિસમિસ, ખજૂર અને બીજા સૂકા ફળોના ટુકડાઓ વડે ખીર બનાવી શકાય છે. અથવા ગોળની જેમ ગળપણ ઉમેરવાનો સૂકો પાવડર બનાવવા માટે ખારેકનો ભૂકો કરી શકાય છે.

તેલને કાઢી નાંખવું

જ્યારે મેં પહેલી વાર તેલ વિના રાંધવા વિશે સાંભળ્યું હતું ત્યારે મને આંચકો લાગ્યો હતો. હું જાણતી હતી કે તે નુકસાનકારક છે તેમ છતાં મેં વિચાર્યું કે તેને નજીવી માત્રામાં વાપરવું એટલું બધું ખરાબ નથી. આમ તો મારી આજુબાજુના બધા જ ઘણા વધુ પ્રમાણમાં તેલ ખાતા હતા. ડૉ. જૉન મૅકડૉગલ, ડૉ. નીલ બર્નાર્ડ, ડૉ. કેડવૅલ એસલસ્ટીન, ડૉ. ડીન ઓર્નિશ અને બીજા ઘણા બધાની મહેનતને પરિણામે અને સાથે સાથે 'Forks over Knives ' ફિલ્મને કારણે આજે રસોઈકળાનાં ઢગલાબંધ પુસ્તકો છે, જે તમને તેલ વિના કેવી રીતે રાંધવું તે શીખવે છે. તેમ છતાં, અત્યારે ભારતીય રસોઈકળાનાં આવાં પુસ્તકો ખૂબ જ ઓછાં છે. હું નસીબદાર છું કે મને મુંબઈના સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કેન્દ્રના વિજયા વેંકટને મળવાનું થયું અને ત્યાં નિયમિત બનાવવામાં આવતા તેલ વિનાના સ્વાદિષ્ટ ભોજનને ચાખવાનો મોકો મળ્યો. અત્યારે ઘણાં વર્ષો સુધી તેલ વિના રાંધ્યા બાદ, હું કહી શકું છું કે તેનો સ્વાદ વધુ સારો હોય છે અને તે સહેલું પણ છે.

પહેલી નજરે તે ડરાવનારું લાગી શકે કારણ કે આપણે કોઈ ખાસ રીતથી રાંધવા માટે ટેવાયેલા હોઈએ છીએ અને એ જ રીતે મોટા થયા છીએ. તેલ એક પ્રકારની ફ્લેવર ઉમેરે છે અને તળેલો ખોરાક મનને લલચાવનાર હોય છે. પરંતુ માત્ર થોડીક સાદી ટેકનિક શીખીને તેલ વિના, ભલે તેનાથી વધારે સારું નહીં તોય તેના જેટલું જ સારું તો બનાવી શકાય છે! તેલ વિનાનો ખોરાક બીજા એક કારણસર પણ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. તેલને કારણે રાંધવામાં આવી રહેલા ખોરાકનું તાપમાન વધે છે. પરંતુ નીચા તાપમાને રાંધવાથી પોષક તત્ત્વો– સાજા થવામાં મદદરૂપ તત્ત્વો– જાળવી રાખવામાં મદદ મળે છે. તેલ એ પોષક તત્ત્વો વિનાની માત્ર ખોખલી કૅલરી છે.

વઘાર

તેલ વિના પણ વઘાર કરી શકાય છે! માત્ર વાસણ કે તવાને ગરમ કરો, તેમાં રાઈના અને જીરાના દાણા નાંખો અને થોડીક સેકંડોમાં તે ફૂટવા માંડશે. જો તમે મેથી, મરી, આખાં સૂકવેલાં મરચાં, તજ કે લવિંગ જેવી મોટી વસ્તુઓ સાથે વઘાર કરતા હો તો તેને રાઈ-જીરું જેવી નાની વસ્તુઓ સાથે નાંખતાં પહેલાં શેકી લો. એક વાર રાઈ ફૂટી જાય પછી ગેસ સ્ટવને બંધ કરો અને તેમાં સૂકા મસાલા ઉમેરો અને ધીમે ધીમે શેકો, જેથી ફ્લેવર ઊભી થાય. ગેસ બંધ કરી દેવો જરૂરી છે નહીંતર સૂકા મસાલા બળી જશે. મસાલાને જાડા લોખંડના વાસણ કે તવા પર ધીમા તાપે શેકવા અને લાકડાના ટેબલ સ્પૂનથી ધીમે ધીમે રંગ બદલાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહેવું. તેનાથી ફ્લેવર ઊભી થશે. રાંધવાનો સમય ઓછો કરવા સૂકા ગરમ મસાલાનું મિશ્રણ કે શેકેલા મસાલા મોટા જથ્થામાં પણ બનાવી શકાય અને હવાચુસ્ત ડબ્બામાં ભરી, આખું અઠવાડિયું વાપરી શકાય. ભીના મસાલા પણ તવા પર ધીમે તાપે શેકવા.

ડુંગળી અને લસણને સાંતળવા

ડુંગળી પણ તેલ વિના સાંતળી શકાય છે. તેને સમારો અને પાણી છૂટું પાડવા માટે મીઠું ઉમેરો. જાડા તળિયાવાળું વાસણ ગરમ કરો. તેમાં ડુંગળી ઉમેરો તથા કથ્થાઈ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવો. જો તે વાસણમાં ચોંટવાની શરૂ થાય તો, ફક્ત થોડાંક ટીપા પાણી ઉમેરો અને જ્યાં સુધી તૈયાર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી હલાવવાનું ચાલુ રાખો. તેલની બિલકુલ જરૂર નથી. આપણે ઓછા તાપમાને રાંધીએ છીએ તેથી જ્યારે આપણે તેલનો ઉપયોગ નથી કરતા તો તે થોડો લાંબો સમય લઈ લે છે. પરંતુ એ સમય આપવા યોગ્ય છે!

બીજી પદ્ધતિ છે ડુંગળી અને લસણને સાંતળવાની જગ્યાએ તેમને ઓવનમાં શેકવા. તેમ કરવા માટે, તેને ઓવનમાં છાલ ઉતાર્યા વિના આખા જ નીચા તાપમાને, આશરે ૧૨૦-૧૫૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસ તાપમાન પર મૂકો. તે ધીમે ધીમે શેકાય છે. આશરે એકાદ કલાક થતો હોય છે. વધારે જથ્થો પણ એકીસાથે શેકી શકાય છે અને તેને જ્યાં સુધી જરૂર હોય ત્યાં સુધી, આશરે દસ દિવસ સુધી ફ્રિજમાં સંગ્રહી પણ શકાય છે. બહારનું વધારે પડતું શેકાયેલું પડ કાઢી નાંખો. અને માત્ર જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે વાપરવા માટે સમારો. ડુંગળી કરતાં લસણ સહેજ ઝડપથી રંધાઈ જાય છે. જ્યારે પણ તમે બીજી કોઈ રેસિપીમાં એમ વાંચો કે 'ડુંગળીને સોનેરી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો' તો તમે તેને બદલે શેકેલી ડુંગળી વાપરી શકો છો.

તેલને બદલે બીજી વસ્તુ વાપરવી

તેલની ફ્લેવર લાવવા માટે છીણેલું કોપરું, શેકેલી અને ખાંડેલી મગફળી કે શેકેલા અને ખાંડેલા તલ વાનગીમાં ઉમેરી શકાય છે.

તળેલા નાસ્તાનાં તળ્યા વિનાનાં સ્વરૂપ (Version)

આજકાલ આપણે ફૂડ સ્ટોરમાં ઘણા બધા 'સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તા' જોઈએ છીએ, જે ઓવનમાં કડક બનાવવામાં આવેલ હોય છે. આપણને તળેલી વસ્તુને બદલે શેકેલી સેવ, શેકેલી દાળ, શેકેલી પૂરી તથા શેકેલી ચકરી મળતી હોય છે. આપણી પાસે ચણા ચોર ગરમ અને ખારીસિંગ જેવો શેકેલો નાસ્તો પણ છે.

ખરેખર તો 'તળેલો' ખોરાક ઓવનમાં બનાવવો શક્ય છે. ટીકીને સહેજ ચીકણી ટ્રે પર મૂકવી અને તળવાને બદલે સહેજ પલટાવી દેવી. મગફળી કે તલના ભૂક્કાનો થર કરવાથી તેને

કથ્થાઈ થવામાં સહાય થાય છે તથા તેમાં રહેલા તેલના પ્રમાણને લીધે તે કડક પણ થાય છે.

જો તમે દક્ષિણ-ભારતીય શૈલીના વડા બનાવવા ઇચ્છતા હો તો એ જ ખીરું વાપરી શકો છો અને પછી તેને પૂરેપૂરા બફાઈ ન જાય ત્યાં સુધી કોઈ નાના ઇડલી સ્ટીમરમાં કે બીજા કોઈ સ્ટીમરમાં બાફો. પછી સારી રીતે બાફેલા વડાને ઓવનમાં મૂકો અને તેને શેકો. હવે તે ઉપરથી કડક હશે અને અંદરથી નરમ. એકદમ સ્વાદિષ્ટ!

કોફ્તાં અને પકોડાં પણ એવી જ રીતે બનાવી શકાય છે. પાણીનું પ્રમાણ ઓછું રાખીને તમારી મનપસંદ રેસિપી અનુસાર બધી જ સામગ્રીને ભેળવો. વેજિટેબલ પકોડાં માટે પાણી બિલકુલ ન લો અને શાકભાજીમાંથી છૂટેલા પાણીથી લોટ બાંધો. પછી તેને મિની ઇડલી મેકરમાં બાફી લો. જ્યારે બફાઈ જાય ત્યારે તેને ઓવનની ટ્રેમાં મૂકો અને શેકો. બંને બાજુ સરખા શેકાવા માટે એક વાર તેને પલટાવી દો. બાફવાને લીધે જ અંદરથી પોચાં અને ચઢી ગયેલા તથા શેકવાથી બહારથી કડક બને છે. જો તમે કડક ભજીયાં બનાવવા ઇચ્છતા હો તો તમે લોટ જેવું એકરસ હોય તેવું ખીરું તૈયાર કરી શકો અને કડક થવા દેવા માટે તેને શેકવાની ટ્રેમાં સહેજ પણ બાફ્યા વિના સીધા જ મૂકી દો.

આવાં જ પરિણામો મેળવવા માટે આજકાલ એર ફ્રાયર પણ ઉપયોગી થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે બાફવું

શાકભાજી બાફવા

શાકભાજીને બાફીને રાંધવા જોઈએ. તે માટે સ્ટીમરમાં માત્ર થોડીક માત્રામાં પાણી નાંખવું જોઈએ જેથી તે પાછળથી વાપરી શકાય અને ફેંકી ના દેવું પડે. (આ કારણસર જ આપણે ઉકાળવા નથી ઇચ્છતા. આપણે ક્યારેય પોષક તત્ત્વો ફેંકી દેવા નથી માંગતા.) આ પ્રક્રિયા ખૂબ ઝડપી હોય છે. શાકભાજીને ધુઓ, ક્યારેય છાલ ન કાઢો, જરૂર પ્રમાણે કાપો અને બાફી લો. શાકભાજી વધારે પડતાં બફાવા ન જોઈએ, પરંતુ સહેજ કાચા-પાકા (Crunchy) રહેવા જોઈએ. બાફતી વખતે બફાઈ રહેલા શાકભાજીને ઉત્કૃષ્ટ સુગંધ આપવા માટે પાણીમાં કે સ્ટીમરની અંદર લીંબુનો રસ, લસણ, ડુંગળી અને મસાલાઓ ઉમેરી શકાય છે. ક્યારેય શાકભાજીને બાફવા માટે પ્રેશર-કૂકરનો ઉપયોગ ન કરો કારણ કે તેનાથી પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. જો તમે સમય બચાવવા માંગતા હો તો તે દાળ માટે વાપરી શકાય.

ભારતીય શાક બનાવવું

ગ્રેવી માટે તમે ડુંગળી અને લસણને સાંતળી શકો અને પછી ટામેટાં તથા બીજા ઘટકો ઉમેરો. તેલની સહેજ પણ જરૂર નથી.

દક્ષિણ કે પશ્ચિમ ભારતની સૂકીભાજી માટે કાપેલાં શાકભાજીને બાફી લો. હવે કઢાઈને ગરમ કરો અને રાઈ તથા જીરું જેવા મસાલા જ્યારે તે ગરમ હોય ત્યારે નાંખો, જાણે કે તેમાં તેલ ન હોય. એક વાર જ્યારે રાઈના દાણા ફૂટે તો ગેસની જ્યોત બંધ કરો અને પછી તેમાં સૂકા મસાલા ઉમેરો તથા શેકી કાઢો. સૂકા શેકેલા મસાલાની ખૂબ જ સરસ સ્વાદ અને સુગંધ હોય છે. હવે તેમાં બાફેલાં શાકભાજી અને કોઈક ચટણી ઉમેરો. (ઉદાહરણ તરીકે, આદું-લસણ કે આદું-મરચાંની પેસ્ટ). પછી તમારો તેલનો વિકલ્પ ઉમેરો (છીણેલું કોપરું કે શેકીને ખાંડેલી મગફળી કે તલ). તેને ધીમી આંચે હલાવો અને પછી પીરસો.

જો તમે મોટા ભાગે મલાઈથી ભરપૂર હોય તેવી ઉત્તર ભારતીય વાનગી બનાવતા હો તો

ગ્રેવીની અંદર કાજુની થોડીક મલાઈ કે માખણ ઉમેરી શકાય.

ભાત રાંધવો

કુદરતી, કોઈ પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ચોખાને ધોઈ નાંખવા અને બે કલાક કે આખી રાત તેનાથી અઢી ગણી માત્રાનાં પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી પાણી ઊડી જાય ત્યાં સુધી બફાવા દો. ક્યારેય એટલું બધું પાણી ન રેડો કે જેને પાછળથી બાળવું પડે.

ભાત અને બીજા અનાજમાં ફ્લેવર ઉમેરવી

પુલાવ કે બીજા ભાત કે ઉપમાને પણ આપણે મોટા ભાગે તેલ સાથે બનાવતા હોઈએ છીએ. તેલ ઉમેરવાની જગ્યાએ આ વાનગીઓમાં સુગંધ ઉમેરવા બ્રોથ (broth - શાકભાજીને જેમાં ઉકાળવામાં આવે છે તેવું પાણી કે જેમાં મીઠું, હર્બ્સ તથા શાકભાજીના ટુકડા ઉમેરવામાં આવે છે) સાથે બાફવાની આ તરકીબ આપણે વાપરી શકીએ.

તેને માટે આપણે ફ્રિજ કે ફ્રિજરમાં ડુંગળીનો બ્રોથ કે શાકભાજીનો સ્ટૉક (Vegetable Stock - શાકભાજી તથા અન્ય મસાલાની ફ્લેવરવાળું પ્રવાહી કે જે પાણી કે વાઈનમાં બનાવી શકાય, વીગન કે શાકાહારી રસોઈમાં સોડમ અને સ્વાદ ઉમેરતો મહત્ત્વનો ઘટક) રાખી શકીએ. છ ડુંગળી સમારીને અને તેને વાસણમાં પંદર કપ પાણી તથા કેટલાક મરીના દાણા, મીઠા લીમડાનાં એક-બે પાન અને બે-એક લવિંગ સાથે નાંખીને ડુંગળીનો સ્ટૉક બનાવી શકાય. તેને ઉકાળવામાં આવે છે અને પ્રવાહી અડધું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ખદખદતું રાખવામાં આવે છે. તેને ગાળીને કે જેમનું તેમ પણ વાપરી શકાય. જ્યારે ભાત, બાજરી કે બીજું અનાજ ડુંગળીના આવા સ્ટોકમાં બાફવામાં આવે ત્યારે તે સુગંધીદાર અને સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે.

માંસના વિકલ્પો

સેઇટૅન અને સોયા પ્રોટીન બંનેમાં પ્રોટીનનું વધુ પ્રમાણ અને માંસ જેવો દેખાવ હોય છે, જે ખોરાકના પરિવર્તન દરમ્યાન કેટલાકને માટે જરૂરી હોય છે. પ્રોટીન એક વ્યસન જેવું છે – આપણે જેટલું લઈએ છીએ તેટલી બધી આપણા શરીરને તેની જરૂર નથી હોતી અને ખરેખર તો વધારે પડતી માત્રામાં તો તે નુકસાનકારક જ છે. સેઇટૅન ઘઉંના ગ્લુટેન- ઘઉંના પ્રોટીનમાંથી બનાવવામાં આવે છે. સોયા પ્રોટીન તોફુ, ટેમ્પે, નગેટ્સ (સોયાની ગોળીઓ), સોયા દૂધ અને દહીંના સ્વરૂપમાં લઈ શકાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં વધુ ને વધુ લોકો સ્વાસ્થ્ય બાબતે જાગૃત થતા જતા હોવાથી તે ત્યાં સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. અહીં ભારતમાં આપણે સોયા મિલ્ક, તોફુ અને નગેટ્સ મોટા ભાગના શહેરોમાં ખરીદી શકીએ છીએ, પરંતુ બીજી ચીજવસ્તુઓ મળવી મુશ્કેલ થઈ શકે. જે ઉપલબ્ધ ન હોય તેને આપણે સહેલાઈથી આપણી જાતે બનાવી શકીએ છીએ. તેમ છતાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન કરવું એ વધુ ને વધુ લોકપ્રિય બનતું જાય છે, તેથી તેમાંથી મોટા ભાગનો ખોરાક આપણા બજારોમાં ઉપલબ્ધ થઈ શકે એ દિવસો બહુ દૂર નથી.

એક્ઝોટિક રાંધણકળા

ભારતીય ઉપખંડ સિવાય સમગ્ર એશિયાએ પરંપરાગત રીતે ક્યારેય દૂધનો વપરાશ કર્યો નથી, આપણા નજીકના પાડોશી દેશો શ્રીલંકા અને મ્યાનમાર જેવાએ પણ નહીં. જો તમને એશિયન મેનુમાં કાંઈક પણ શાકાહારી વસ્તુ મળે તો, ચોક્કસ જ તે વીગન હશે. ઓરિએન્ટલ

રેસિપીને ઉપર જણાવેલી ટેકનિક વડે બદલવી સહેલી છે. લોકો મોટા ભાગે પશ્ચિમી રાંધણકળાને ઘણું ખરું બિનશાકાહારી ખોરાક અને દૂધ સાથે સાંકળે છે, પરંતુ હંમેશાં તેવું હોતું નથી. તમે વિવિધ વિકલ્પો સાથેની ઘણી બધી પશ્ચિમી રેસિપી જોઈ શકશો.

ભારતમાં હવે ન્યૂટ્રિશનલ યીસ્ટ સહેલાઈથી મળી શકે છે પરંતુ પશ્ચિમમાં તે બહોળા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે. તે ચીઝનો સ્વાદ લાવવા માટેનો સારો વિકલ્પ છે, અને આ પુસ્તકમાં આવી ઘણી બધી રેસિપી સામેલ કરવામાં આવેલ છે. રેડ સ્ટાર ન્યૂટ્રિશનલ યીસ્ટ એ શ્રેષ્ઠ બ્રાન્ડ્સમાંની એક છે. એ વજનમાં હલકી, લઈ જવા માટે સરળ અને સંગ્રહ કરવા માટે સહેલી છે, તેથી તમે તેને લાવીને રેફ્રિજરેટરમાં સંગ્રહ કરી શકો છો.

નવા નિશાળિયાઓને આ બધું ખૂબ ગૂંચવણભર્યું લાગી શકે, પરંતુ મોટા ભાગના પરિવારોની સાતથી નવ મનપસંદ વાનગીઓ હોય છે જે તેઓ ફરીને ફરી બનાવતા હોય છે. અહીં આપેલી રેસિપી માત્ર તમને ખ્યાલ આવે તેના માટે છે. જેથી, તમે અહીં આપેલ રેસિપીથી આગળ વધીને વિચારો અને તમારા પોતાના રસ મુજબ વાનગીઓ બનાવવા પ્રોત્સાહિત થાઓ. રાંધવું એ એક કળા છે તથા દરેક વ્યક્તિ રસોઈયો બની શકતી નથી, પરંતુ જે રીતે આપણે કોઈ ચિત્રકાર નથી છતાં આપણામાંથી બધાં ડૂડલ (વિચાર્યા વિનાનું અંદાજિત ચિત્ર) બનાવી શકે છે. તેવી જ રીતે આપણે બધા જ એવો ખોરાક રાંધી શકીએ છીએ જે આનંદ આપનાર, સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને ભૂખ ઉઘાડનાર હોય! તમારે વ્યાવસાયિક રસોઈયા બનવાની જરૂર નથી. તમારા અને તમારા કુટુંબના ખાતર થોડો વધારે સમય આપવાના મનોબળ માત્રની જરૂર હોય છે.

તમારો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોવો ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે – તો જ તમે લાંબો સમય ટકી શકશો. તમારું ભોજન તમારી મેળે બનાવવા માટે અને તમારા માટે રાંધી શકે તેવી કોઈક વ્યક્તિને શીખવવા માટે સમય ફાળવો. જો તમારું ભોજન સ્વાદિષ્ટ નહીં હોય તો તમને બીમાર પાડતી જૂની જીવનશૈલીમાં પાછા જવાની તમને લાલચ થશે.

રેસિપી

અહીં કેટલીક સૅમ્પલ રેસિપી આપેલી છે, જે તમે હમણાં રાંધવાની જે નવી પદ્ધતિ શીખ્યા તેની પાયાની બાબતો ઉપયોગમાં લેવામાં મદદ કરશે. એક વાર તમારો હાથ બેસી જાય પછી તેની મદદથી તમે તમારી વર્તમાન રેસિપીઓને સ્વાસ્થ્યપ્રદ રેસિપીઓમાં બદલી શકશો. તમને શરનની વેબસાઈટ કે રેસિપી બુક્સમાં વધુ રેસિપી મળી શકશે.

હર્બલ ટી (ઔષધીય ગુણો ધરાવતી ચા)

૨ કપ બનાવવા માટે

હકીકતમાં તે ઇન્ફ્યુઝન્સ (infusions) છે. તેમાં નાંખી શકાય તેવા ઘટકોનાં નામ આ પ્રમાણે છે : લેમન-ગ્રાસ (લીલી ચા), ફુદીનાનાં પાન, તુલસીનાં પાન, આદું, તજ, લવિંગ, એલચી, કેસર, સુકવેલું સફરજન, લીંબુ કે મોસંબીની સૂકવેલી છાલ, જેઠી મધ, કેમોમિલનાં સૂકાં ફૂલ, અનિસના દાણા (વરિયાળી)... આ યાદીનો કોઈ અંત નથી ને તમે તેને એક જ ફ્લેવરમાં કે જુદાં જુદાં મિશ્રણમાં વાપરી શકો છો. તજ ડાયાબીટીસ માટે સારું છે અને તે મીઠો સ્વાદ પણ આપે છે.

અહીં કેટલાંક મિશ્રણો આપેલાં છે:

- ફુદીનાનાં પાન, આદુંનું છીણ, લીલી ચા, કાળા મરીનો ભૂકો
- તલ, એલચી, લવિંગ, વરિયાળી, જેઠી મધ
- તુલસી, આદું
- તુલસી, આદું, હળદર
- કેસર, તજ, એલચી
- સૂકવેલી મોસંબી, તજ

સામગ્રી

તમારી પસંદના ઘટક તત્ત્વની કે મિશ્રણની એક ટી સ્પૂન

પદ્ધતિ

તમારી ચાની કીટલીમાં બધી સામગ્રી કે તેના મિશ્રણની ૧ ટી સ્પૂન નાંખો. તેની અંદર ૨ કપ ઊકળતું પાણી રેડો. ૫-૭ મિનિટ માટે રાહ જુઓ, ગાળી લો અને પીરસો.

ગ્રીન સ્મૂધી

૧ થી ૧.૫ ગ્લાસ બનાવવા

સામગ્રી

- એક મોટી મુઠ્ઠી ભરીને તમારી પસંદનાં કાચાં ધોયેલાં શાકભાજી– પાલક કે બીજી રાંધી શકાય તેવી ભાજી, બીટની ભાજી, કોબીજ, લેટ્યુસ, આલ્ફાલ્ફા (રજકો, 'લ્યુસર્ન') જેવા માઇક્રોગ્રીન્સ કે ફુદીના, કોથમીર, સૂવા, તુલસી કે મીઠા લીમડા જેવા લીલા મસાલાઓ. (આ મસાલાઓ તેમના કડક સ્વાદને લીધે ઓછી માત્રામાં વાપરી શકાય.) ભાજી બદલતી રહેવી જોઈએ (એકની એક જ ભાજી દરરોજ ન વાપરવી જોઈએ).
- ૧ મોટું કે ૨-૪ નાનાં કેળાં (તેના કદ મુજબ) કે થીજવેલાં, કાપેલાં કેળાં

પદ્ધતિ

સામગ્રીને ૧ / ૪ કપ પાણી સાથે જ્યાં સુધી એકસરખો લીલો ઘટ્ટ રસ ન બની જાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો. ગ્લાસમાં રેડો અને પીઓ.

વિવિધતાઓ

કેળાં સાથે બીજા ગરવાળા ફળો ઉમેરો, જેમ કે સ્ટ્રોબેરી, બ્લૂબેરી, રાસબેરી, કેરી, પિચ, પપૈયું, અનાનસ, ચીકુ કે પૅશન ફ્રૂટ

ફ્લેવર ઉમેરો – ઉદાહરણ તરીકે છીણેલું આદું, મોસંબી કે લીંબુની છાલ

મીઠાશ ઉમેરો - ખજૂર કે કિસમિસ

જો જરૂર હોય તો સંચળ, દરિયાઈ મીઠું કે કાળા મરી ઉમેરો

આ પીણું અત્યંત સ્વાદિષ્ટ હોય તે ખૂબ જ અગત્યનું છે, નહીં તો, તમે તેને સાચી રીતે નહીં બનાવ્યું હોય. ફરી પ્રયત્ન કરી જુઓ.

દૂધનાં ઉત્પાદનોના વિકલ્પો

વનસ્પતિ આધારિત દૂધ

વનસ્પતિ આધારિત દૂધ એ આપેલ સામગ્રીની સમગ્ર શ્રેણીમાંથી કે મિશ્રણમાંથી બનાવી શકાય. ઉદાહરણ તરીકે, પલાળેલાં કાજુ, પલાળેલી બદામ, પલાળેલી કાચી મગફળી, છીણેલું પાકું નારિયેળ, પલાળેલા કાચા કુદરતી ને પ્રક્રિયા રહિત ચોખા, પલાળેલા ઓટ્સ, રાંધેલા સોયાબીન, કેળાં, પલાળેલા આખા તલ. બધી જ સામગ્રીને ૪ થી ૮ કલાક સુધી પલાળી રાખવી જોઈએ, આખી રાત (૮ કલાક) પલાળી શકાય તો સૌથી સારું.

સામગ્રી

- પસંદ કરેલ વસ્તુ ૧ કપ ભરીને
- ૧-૨ ખજૂર (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

એક કપ ભરીને સામગ્રી બ્લેન્ડરમાં નાંખો, એક કપ હૂંફાળું પાણી ઉમેરો અને લીસો રગડો બને ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો. આ મિશ્રણને સહેજ મોટા કાણાંવાળી ચાળણી કે ચીઝ ક્લૉથ કે નટ મિલ્ક બેગ વડે ગાળી લો. જો કશુંક બાકી બચ્યું હોય તો અડધો કપ ગરમ પાણી ઉમેરી ફરીથી આ પ્રક્રિયા કરો. વધુ ને વધુ સારી ગુણવત્તાવાળા બ્લેન્ડરના ઉપયોગથી ગાળવાની જરૂર પડતી નથી. તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે એકરસ કરવા વધુ પાણી ઉમેરો. (નોંધ : મોટાભાગના સામાન્ય બ્લેન્ડરમાં, દૂધ બનાવવા માટે કોપરાના રેસા કાઢવા પડે છે, પરંતુ સારી ગુણવત્તાવાળા બ્લેન્ડર તેનો પણ ભૂકો કરી શકે છે.)

વનસ્પતિ આધારિત દરેક દૂધને એક વિશિષ્ટ ફ્લેવર હોય છે, તેથી અલગ અલગ રેસિપી માટે અલગ અલગ દૂધ અનુકૂળ હોય છે.

- સીધું જ પીવા માટે – કેળાનું દૂધ, બદામનું દૂધ, બદામ-પિસ્તાનું દૂધ, નારિયેળનું દૂધ
- સીધું જ લઈ શકાય તેવું દહીં બનાવવા માટે – કાજુનું દૂધ, બદામનું દૂધ
- રાઈતું, કઢી, દહીં-ભાત (Curd Rice), છાશ માટેનું તથા બીજી ફ્લેવર ધરાવતી વાનગી બનાવવા માટેનું દહીં બનાવવા – મગફળીનું-ચોખાનું દહીં
- આઇસક્રીમ બનાવવા માટે – નારિયેળનું દૂધ, બદામનું દૂધ, કાજુનું દૂધ, કેળાનું દૂધ (અથવા માત્ર થીજેલાં કેળાં)

સૂકા મેવા અને તેલીબિયાંનું માખણ

૧/૨ કપથી થોડુંક ઓછું બનશે

કાચા કે શેકેલા સૂકા મેવાનો ભૂકો કરીને તેમાંથી માખણ બનાવી શકાય. તમે મગફળી, બદામ, કાચાં કાજુ, તલ કે સૂરજમુખીનું બટર બનાવી શકો છો. કાજુ સિવાય બીજા બધાને, પાણીનો ભાગ કાઢવા માટે, ધીમા તાપે શેકવા જોઈએ. મગફળી કે બદામની છાલ ન કાઢવી જોઈએ.

સામગ્રી

અડધો કપ મગફળી, બદામ, કાચા કાજુ, તલ કે સૂરજમુખીનાં બિયાં

પદ્ધતિ

સૂકો મેવો કે બિયાં કે બંનેનું મિશ્રણ સાદા ગ્રાઇન્ડરમાં એક ઇંચની ઊંચાઈ સુધી ભરો અથવા ખૂબ સારી ગુણવત્તાવાળા બ્લેન્ડરમાં ભરો. એ યાદ રાખો કે બટરની સ્નિગ્ધતાને લીધે

ઓછી માત્રાની સામગ્રીનો પણ ભૂકો થઈ શકશે. પૂરેપૂરો ભૂકો ન થઈ જાય ત્યાં સુધી દળો. બધી બાજુ ચોંટેલું ભેગું કરો અને બધું ફરી પાછું અંદર નાંખો અને જ્યાં સુધી બટર ન મળે ત્યાં સુધી દળો. ક્યારેય પણ પાણી ઉમેરશો નહીં. એક બરણીમાં ભરી લો. ફ્રિજમાં રાખવું ફરજિયાત નથી.

ઘી

લગભગ ૧/૨ કપ બનશે

તે પ્રાણીજન્ય ઘીને બદલે વાપરી શકાય તેવી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે અને ખોરાકમાં ઘીની સુગંધ આપવા માટે ખૂબ ઓછી માત્રામાં વાપરવાનું હોય છે.

સામગ્રી

- ૨૦૦ ગ્રામ સૂક્વેલું નારિયેળ

પદ્ધતિ

સૂકા કોપરાને ગ્રાઇન્ડરમાં ત્યાં સુધી ભરો કે જ્યાં સુધી ગ્રાઇન્ડરનો જાર પૂરેપૂરો ભરાઈ ન જાય. તે બટરમાં ફેરવાઈ ન જાય ત્યાં સુધી દળતાં રહો. તેમાંથી બધું જ દળાઈ જાય છે તે પાકું કરવા માટે વચ્ચે વચ્ચે થોડા થોડા સમયે આજુબાજુ ચોંટેલું કાઢતા રહો.

મગફળી-ચોખાનું દહીં

આશરે ૧ લિટર દહીં બનશે

આપણે એક દિવસમાં દસથી વધુ સૂકા મેવા (Nuts) ન ખાવા જોઈએ તેથી જ્યારે ખોરાકની સામગ્રી તરીકે દહીં વાપરવાનું હોય ત્યારે આપણે કાં તો સોયા અથવા મગફળી-ચોખામાંથી બનાવવાનું પસંદ કરીએ છીએ. મગફળી દૂધમાં ચીકાશ ઉમેરે છે. તેને તેની તીવ્ર ફ્લેવર હોય છે જે ચોખા ઉમેરવાથી ઓછી કરી શકાય છે. ચોખા દૂધને તથા દહીંને ઘટ્ટ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

સામગ્રી

- ૧ કપ કાચી મગફળી, ૨-૮ કલાક પલાળેલી
- ૧/૨ કપ બ્રાઉન રાઈસ, ૨-૮ કલાક પલાળેલા
- ૧ ટેબલ સ્પૂન દહીં (પહેલી વખત જો તમારી પાસે બીજું કાંઈ ન હોય તો ગાયના દૂધમાંથી બનેલ મેળવણ વાપરો; પછીથી આ જ દહીં મેળવણ તરીકે વાપરો.)

પદ્ધતિ

મગફળીનું તથા ચોખાનું ઘટ્ટ દૂધ બનાવો. અને તેને અલગ અલગ રાખો. મગફળીનાં દૂધને ધીમા તાપે હલાવતાં હલાવતાં ઉકાળો. જ્યારે તે વધુ ઘટ્ટ થવાનું શરૂ થાય ત્યારે તેમાં ધીમે ધીમે ચોખાનું દૂધ ઉમેરવાનું શરૂ કરો, જેથી ગઠ્ઠો ના થઈ જાય. દૂધને પૂરેપૂરું ઉકાળી અને ઘટ્ટ થઈ જવા દો. પછી તેને શરીરના સામાન્ય તાપમાન સુધી ઠંડું પાડો. મેળવણ ઉમેરીને દહીં જામવા દો. એક વાર જામી જાય પછી તેમાંથી બીજી વખત માટેનું થોડુંક મેળવણ બાજુ પર મૂકવાનું ભૂલશો નહીં. તેનો ફ્રિજરમાં પણ સંગ્રહ કરી શકાય.

જો તમારે ઘટ્ટ પ્રકારનું દહીં જોઈતું હોય તો દૂધ બનાવતી વખતે છ કપ પાણી વાપરો કે જો તમારે પાતળું દહીં જોઈતું હોય તો આઠ કપ પાણી ઉમેરો.

મગફળી-ચોખાનું દહીં કે છાશ, રાઈતું, કર્ડ રાઈસ (દહીં-ભાત), કઢી, દહીંવડા વગેરે બનાવવામાં વાપરી શકાય.

લીલા નારિયેળની છાશ

૧-૨ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧ લીલું નારિયેળ
- ૬-૮ ટીપા લીંબુનો રસ
- જીરાનો ભૂકો, લસણ-મરચાંની ચટણી, ફુદીનો, કોથમીર, મીઠા લીમડાની ચટણી, સિંધવ જેવી ફ્લેવરની વસ્તુઓ અથવા તમે મોટા ભાગે છાશમાં નાંખતા હો તેવી ફ્લેવરની વસ્તુઓ. તમે રાઈ અને હિંગનો વઘાર પણ કરી શકો.

પદ્ધતિ

નારિયેળનો માવો કાઢી લો. શક્ય તેટલું ઓછું પાણી ઉમેરીને તેને ઘટ્ટ ક્રીમ તરીકે મિક્સ કરો. તેમાં લીંબુનો રસ, અઢી કપ પાણી અને તમારા સ્વાદ અનુસાર ફ્લેવર માટેની વસ્તુઓ ઉમેરો. બરાબર હલાવો. ઠંડી-ઠંડી પીરસો.

નાસ્તો

વેજિટેબલ પૌંઆ

૨ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧ કપ લાલ ચોખાના પૌંઆ
- ૧ કપ બાફેલાં શાકભાજી, છીણેલાં કે સમારેલાં
- ૧ ટી સ્પૂન રાઈ
- સ્વાદ માટે લીલું મરચું
- સ્વાદ માટે આદુંની ચટણી (મરજિયાત)
- ૧/૪ ટી સ્પૂન હળદર
- ૧/૨ કપ પાણી
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- ૧/૪ કપ શેકેલી મગફળી
- ૨ ટેબલ સ્પૂન છીણેલું કોપરું (મરજિયાત)
- ઉપર સજાવટ માટે તાજી કાપેલી કોથમીર

પદ્ધતિ

મોટી ચારણીમાં પૌંઆ લઈને તેને ધોઈ કાઢો. તેનો દાણો ફૂલી જાય ત્યાં સુધી, લગભગ ૫ મિનિટ માટે તેને પલળવા દો. ત્યાં સુધીમાં કઢાઈને ધીમા તાપે ગરમ કરો અને તેમાં રાઈ ઉમેરો.

એક વાર તે ફૂટવા માંડે પછી તેમાં લીલા મરચાં, આદું અને શાકભાજી ઉમેરો. ત્યારબાદ મીઠું અને હળદર નાંખો. જો તે ખૂબ જ કોરું હોય તો થોડું પાણી છાંટો. આશરે ૩-૪ મિનિટ પછી તેમાં પલાળેલા પૌંઆ ઉમેરો અને તે જ્યાં સુધી હળદરવાળા ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવતા રહો. તેમાં મગફળી ઉમેરો અને ગેસ સ્ટવ પરથી ઉતારી લો.

તેને છીણેલા કોપરા અને કોથમીર વડે શણગારો. ગરમ ગરમ પીરસો.

ઈડલી/ઢોસા

૮-૧૨ જણ માટે

કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત સામગ્રીમાંથી બનાવેલી આ સરસ મજાની ગુલાબી ઈડલી અને ઢોસા આશ્ચર્યજનક રીતે સ્વાદિષ્ટ, પેટ ભરનાર અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે. એક વાર તમને તેનો ચસ્કો લાગશે પછી તમને સફેદ ચોખાવાળા ખોરાકમાં મજા નહીં આવે.

સામગ્રી

- ૪ કપ પૉલિશ કર્યા વિનાના લાલ ચોખા
- ૧ કપ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત અડદની દાળ
- ૧ ટી સ્પૂન મેથીના દાણા
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

પદ્ધતિ

લાલ ચોખા અને દાળ ૬-૮ કલાક માટે અલગ અલગ પલાળો. એક ટી સ્પૂન મેથીના દાણા ચોખા કે દાળ બેમાંથી કોઈ એકની સાથે જ પલાળો. સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો.

બ્લેન્ડરમાં (કે ઈડલી ગ્રાઈન્ડરમાં) પલાળેલા ચોખાને જ્યાં સુધી સહેજ જ કકરી (પણ લગભગ ઝીણી) પેસ્ટ બને ત્યાં સુધી દળો. મોટા વાટકામાં તેને રેડી લો. પલાળેલી અડદની દાળને બ્લેન્ડરમાં ખૂબ ઝીણી, લીસ્સી થાય ત્યાં સુધી દળો અને ચોખાની પેસ્ટ સાથે મિક્સ કરો.

આ મિશ્રણને રૂમના સામાન્ય તાપમાન અનુસાર ૮ થી ૧૨ કલાક માટે આથો આવવા દો. ઉનાળામાં ૮ કલાક પૂરતા છે, પરંતુ વધુ ઠંડા દિવસો દરમ્યાન તેને વધારે સમય લાગી શકે છે. તમે સૂંઘીને કહી શકશો કે તે તૈયાર થઈ ગયું છે કે નહીં. તે સહેજ ખાટું, આથેલી વાસવાળું લાગવું જોઈએ (મને તો થોડો વધારે ખાટો સ્વાદ પસંદ છે, તેથી હું તેને ૧૪ કલાક માટે બહાર રાખું છું.)

તેને ઈડલી બનાવવા માટે ઈડલી સ્ટીમરમાં રેડો. ઢોસા બનાવવા માટે ઢોસાના ખીરા જેવી એકરૂપતા (લગભગ માલપૂડા કે પૂડા જેવી જ) મેળવવા માટે તેમાં પાણી ઉમેરો.

તેલ વિના જાડા લોખંડના તવા પર ખીરું પાથરતાં પહેલાં કાપેલું બટાકું કે ડુંગળી ઘસીને ઢોસા બનાવી શકાય છે. ઢોસા પર બીજા વાસણનું ઢાંકણું મૂકવાથી વરાળ અંદર જ ઘેરાયેલી રહે છે, જેનાથી ઢોસો તૈયાર થઈ ગયા બાદ ઉઠાવવામાં સરળતા રહે છે. જો આ બધું નિષ્ફળ જાય તો, તવા પર તેલનું એક ટીપું નાંખો. તેને પ્રસરાવવા તેના પર પાણી છાંટો. તમારો પહેલો ઢોસા બનાવો પણ તેને ખાશો નહીં. તેના પછીના ઢોસા એ જ તવા પર તેલ વિના બનાવી શકાય છે.

આ મિશ્રણને એક અઠવાડિયા સુધી ફ્રિજમાં રાખી શકાય છે અને જેમ જરૂર પડે તેમ વાપરી શકાય છે.

વિવિધતાઓ

સ્વાદ માટે આદું-મરચાંની ચટણી સાથે સારી રીતે છીણેલી દૂધી કે કોળું, એટલા જ પ્રમાણમાં કે થોડુંક ઓછું આ મિશ્રણમાં ઉમેરી શકાય છે. તેનાથી ઢોસા સ્વાદિષ્ટ અને સહેજ જાડા બનશે, જે બાળકોને બહુ ભાવશે. તેમને એવાં શાકભાજી ખવડાવવાનો આ એક સારો રસ્તો છે, જે આમ તો તેઓ ખાતાં નથી.

તેને સાંભાર અને કોપરાની ચટણી સાથે પીરસો.

રાગીની પૉરિજ

એક જણ માટે

સામગ્રી

- ૪ ટેબલ સ્પૂન રાગીનો લોટ (નાચણી)
- ૨ ટેબલ સ્પૂન ખજૂરની ચટણી
- ૧ ટી સ્પૂન આદું
- ૧/૪ કપ તાજું છીણેલું કોપરું કે ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ કે ૨ ટેબલ સ્પૂન સૂકવેલું કોપરું

પદ્ધતિ

રાગીને એક કપ ઠંડા પાણી સાથે ત્યાં સુધી ભેળવો કે કોઈ ગઠ્ઠા ના રહે અને રાગી ચઢી ન જાય ત્યાં સુધી આશરે ૫ મિનિટ સુધી મધ્યમ તાપે રાંધો. તેને સતત ઝડપથી હલાવતા રહો કારણ કે રાગીના લોટના ગઠ્ઠા થઈ જતા હોય છે. જ્યારે તેનો રંગ ઘેરો કથ્થાઈ થઈ જાય ત્યારે તમારે સમજવું કે તે તૈયાર થઈ ગયેલ છે. તેમાં ખજૂરની ચટણી અને આદું ઉમેરો તથા ગેસ બંધ કરો દો. નારિયેળના દૂધ કે કોપરા સાથે મિક્સ કરો અને પીરસો.

વિવિધતા

રાગીને બદલે ઘઉંની કણકી અથવા આખા કે દળેલા ઓટ્સ વાપરી શકાય. આદુંને બદલે તજ અને એલચી વાપરી શકાય અને નારિયેળના દૂધને બદલે સોયા, અખરોટ કે ચોખાનું દૂધ પણ વાપરી શકાય. પીરસતી વખતે તમે સૂકો મેવો, અખરોટ કે તેલીબિયાં ઉમેરી શકો.

દલિયા

૩-૪ જાણ માટે

સામગ્રી

- ૧/૪ કપ કાચાં કાજુ
- ૧ કપ કાચા અનાજના ફાડા (દલિયા)
- ૨ કપ બદામનું દૂધ
- ૧-૨ કેસરની સળી, ૨ ટેબલ સ્પૂન બદામના તેલમાં પલાળેલી

- ૧ ટી સ્પૂન વાટેલી એલચી
- ૧/૨ કપ કેસરી કિસમિસ, દૂધમાં પલાળેલી
- સ્વાદાનુસાર ખજૂરની ચટણી

પદ્ધતિ

એક નાનાં સ્કીલેટમાં (ધાતુનું હાથાવાળું વાસણ) કાજુને શેકો. તેને બાજુ પર મૂકી રાખો.

એ મધ્યમ કઢાઈમાં દલિયાને ધીમા તાપે બે-એક શેડ ઘાટા થાય અને કડક થાય ત્યાં સુધી શેકો. તેને એક ડિશમાં કાઢીને બાજુ પર મૂકો.

એ જ કઢાઈમાં બદામનું દૂધ, કેસર અને એલચી ભેગાં કરો અને તેને ઉકાળો. તેમાં દલિયા ઉમેરો, સહેજ પણ ગઠ્ઠો થતો અટકાવવા માટે સતત હલાવતા રહો. દલિયા બધું જ બદામનું દૂધ શોષી લે અને સારા એવા ઘટ્ટ થાય તેમાં ૪-૫ મિનિટ લાગશે. ગેસ પરથી નીચે ઉતારતાં પહેલાં તેમાં શેકેલા કાજુ અને કિસમિસ ઉમેરો. કિસમિસને લીધે આ વાનગીમાં ખૂબ જ મીઠાશ આવશે. તેથી ખજૂરની ચટણી ઉમેરતાં પહેલાં તેને ચાખી જુઓ- તમારે તેની જરૂર ન પણ પડે!

વિવિધતા

દલિયાની જગ્યાએ બાજરી, બાજરીની કે ઓટ્સની કણકી પણ વાપરી શકાય. બદામના દૂધની જગ્યાએ પાણી વાપરી શકાય અને લીસ્સું બનાવવા માટે ૧/૨ કે ૧ ટી સ્પૂન તલ કે ખજૂરનું બટર ઉમેરી શકાય.

નોંધ : સામો કે રવો એ રિફાઇન્ડ વસ્તુ છે અને તેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

મગદાળના પૂડા/પેસરટ્ટુ

૪-૬ નંગ

સામગ્રી

- ૧ કપ મગની છોડાવાળી દાળ- આગલી રાતથી પલાળેલી કે ૧ કપ આખા ચણા- આગલી રાત્રે પલાળેલા
- ૨ ટેબલ સ્પૂન છીણેલી કોબીજ
- ૨ ટેબલ સ્પૂન છીણેલું ગાજર
- ૨ ટેબલ સ્પૂન ઝીણી સમારેલી ડુંગળી
- ૨ ટેબલ સ્પૂન ઝીણાં સમારેલાં ટામેટાં
- ૨ ટેબલ સ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- ૧-૨ લીલાં મરચાં, ઝીણાં કાપેલાં
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- ૧-૨ કપ લીલી ચટણી

પદ્ધતિ

મગની દાળ કે ચણાને ઝીણી પેસ્ટ જેવાં દળી કાઢો. તેમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો. તેને ઢોસાના ખીરા જેવું બનાવો; આથો આવવા દેવાની જરૂર નથી. તે ખીરામાં શાકભાજી મિક્સ કરો અથવા પૂડા બની ગયા પછી, તેના પર લીલી ચટણી પાથરો અને શાકભાજી ઉમેરો. રોલ વાળી દો અને ટુકડા કરી નાંખો. સ્ટફ પૂડાની જેમ પીરસો.

આ જ ખીરાથી ઢોકળા પણ બનાવી શકાય. તેના માટે ખીરામાં શાકભાજી ઉમેરો અને એક થાળીમાં ઢાળી દો. બાફી દો અને ચોસલા કાપી લો. ચટણી સાથે પીરસી દો.

વિવિધતા

ઉપરથી પાથરવાના સ્ટફિંગ તરીકે કે ખીરામાં ઉમેરવા માટે છીણેલું કોળું, મૂળો, દૂધી જેવા વિવિધ પ્રકારનાં શાકભાજી અને ફણગાવેલાં કઠોળ વાપરી શકાય.

આલુ પરોઠા

૨-૩ જણ માટે

સ્ટફિંગ (ભરવાના મસાલા) માટે

- ૩ મોટા બટાકા, બાફેલા
- ૧/૨ ટી સ્પૂન આદું-મરચાંની પેસ્ટ
- ૧/૩ મધ્યમ ડુંગળી, છુંદો કરેલી અને જો પસંદ હોય તો, તેલ વિના જ સહેજ જ સાંતળેલી
- ૧/૩ કપ ઝીણી સમારેલી તાજી કોથમીર
- ૪ ટેબલ સ્પૂન ઝીણો સમારેલો તાજો ફુદીનો
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- હળદર (મરજિયાત)
- સ્વાદ માટે લીંબુનો રસ

પરોઠા માટે

- ૧ કપ લોટ, પાણી અને મીઠાથી બાંધેલો લોટ

પદ્ધતિ

બટાકાને છુંદી નાંખો અને બીજી સામગ્રી સાથે ભેળવો, તે મિશ્રણને પાણી કે સોયા મિલ્ક ઉમેરીને સહેજ પોચું રાખો. તે સામાન્ય રીતે હોય તેના કરતાં નરમ રાખો, જેથી તેલ વિના પણ પરોઠા પોચાં રહે. પરોઠાને વણી દો અને તવા પર સામાન્ય રીતે શેકવામાં આવે છે તે રીતે પરંતુ તેલ વિના શેકો.

વિવિધતા

તમે ઘઉંનો, બાજરા, જુવાર કે બીજા અનાજનો કકરો લોટ વાપરી શકો છો.

સ્ટફિંગ ભરવા માટે તમે રતાળું, કોબીજ, ફ્લાવર કે રાંધેલી તથા વઘારેલી મગની દાળ કે ચણાની દાળ વાપરી શકો છો.

તોફુ સ્ક્રેમ્બલ

૨-૪ જણ માટે

આ છુંદેલાં ઈંડાં, આકુરી, પનીર ભુરજી કે ઈંડાં ભુરજીને બદલે રાંધવાનો શ્રેષ્ઠ વીગન ખોરાક છે.

સામગ્રી

- ૩૦૦ ગ્રામ કડક (firm) તોફુ
- ૧/૨ કપ છુંદેલી ડુંગળી
- ૩ ઝીણાં લસણ, છોલેલું અને પાતળું કાપેલું (૧/૨ થી ૧ ટી સ્પૂન)
- ૧ મધ્યમ ટામેટું. ઝીણું સમારેલું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર
- ૧/૪ ટી સ્પૂન મીઠું
- ૧/૪ ટી સ્પૂન ઝીણાં સમારેલાં લીલાં મરચાં
- ૧ ટેબલ સ્પૂન સમારેલી તાજી કોથમીર

પદ્ધતિ

તોફુને પહેલાં ખાલી કરી નાંખો અને નાના નાના ટુકડા કરી નાંખો. લસણ, ડુંગળી અને લીલાં મરચાંને કઢાઈમાં મધ્યમ તાપે આશરે ૨ મિનિટ સુધી સાંતળો. તેમાં ટામેટાં ઉમેરો. તેને ચઢવા દો. સમારેલા તોફુને પહેલાં હલાવો, પછી હળદર અને મીઠું ઉમેરો. કોથમીરથી સજાવો. ગરમ ગરમ પીરસો.

વિવિધતા

શાક બનાવી તોફુ સ્ક્રેમ્બલને તેમાં ઉમેરો અથવા મશરૂમ, કાપેલી ઝુકીની અને કૅપ્સિકમ જેવાં તમારી પસંદગીના બીજા કોઈ પણ શાકભાજી ઉમેરો.

હળદરને બદલે ઓરેગાનો જેવા મસાલા ઉમેરો.

સલાડ્સ

કોસંબ્રી

સામગ્રી

- ૧ કપ છીણેલું ગાજર
- ૧ કપ છીણેલી કોબીજ
- ૧ કપ પલાળેલી મગની (પીળી) દાળ
- ૧/૪ ટી સ્પૂન મીઠું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧/૪ કપ છીણેલું કોપરું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન રાઈ
- થોડાં મીઠા લીમડાનાં પાન
- ચપટીક હિંગ
- ઝીણાં સમારેલ લીલાં મરચાં કે સ્વાદ માટે આખાં સૂકવેલાં લાલ મરચાં (મરજિયાત)
- સજાવવા માટે કોથમીર (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

રાઈ, મીઠા લીમડાનાં પાન અને લાલ મરચાંને (જો તમે તે વાપરવાના હો તો) સૂકાં જ શેકી નાંખો. એક વાર રાઈના દાણા ફૂટવા માંડે એટલે ગેસ બંધ કરી દો અને હિંગ ઉમેરો. તેની અંદર બીજી બધી સામગ્રી ઉમેરો અને પછી પીરસો.

વિવિધતા

આ વાનગીમાં બાફેલી મકાઈના દાણા તમે ઉમેરી શકો.

સિંગદાણા અને નારિયેળ સાથે કાકડીનું સલાડ

૪-૬ જણ માટે

સામગ્રી

- ૪ કપ છાલ ઉતાર્યા વિનાની, નાની ચોરસ કાપેલી કાકડી
- ૧/૪ કપ છીણેલું કોપરું
- ૧/૪ કપ શેકેલા પીસેલા સિંગદાણા
- ૧ લીંબુનો રસ
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- લીલાં મરચાં, સ્વાદ માટે ઝીણાં સમારેલાં
- સજાવવા માટે ઝીણી સમારેલી કોથમીર

પદ્ધતિ

બધી જ સામગ્રીને એક સાથે ભેગી કરી દો. સ્વાદ અનુસાર મીઠું અને લીંબુનો રસ નાંખો. કોથમીરથી સજાવો અને પીરસો.

ભારતીય ગાજરનું સલાડ (સંભારો)

૨-૪ જણ માટે

સામગ્રી

- ૫ મધ્યમ ગાજર, ધોયેલાં અને છીણેલાં
- ૧/૨ ટી સ્પૂન રાઈ
- ચપટી જેટલી હિંગ
- ૮-૧૦ મીઠા લીમડાનાં પાન
- ૧/૨ લીલું મરચું, ઊભું ફાડેલું અને બિયાં કાઢેલું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન મીઠું
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- સજાવવા માટે ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- છીણેલું કોપરું (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

વાસણને મધ્યમ આંચે ગરમ કરો. જ્યારે તે ગરમ હોય ત્યારે રાઈ ઉમેરો. જ્યારે તે ફૂટવાનું શરૂ કરે, ત્યારે ગેસ એકદમ ધીમો કરી દો અને હિંગ, મીઠો લીમડો અને મરચું ઉમેરો. થોડીક સેકન્ડમાં ગેસ બંધ કરી દો. ગાજર, મીઠું, લીંબુનો રસ અને કોથમીર ઉમેરો. છીણેલું કોપરું પણ ઉમેરી શકાય. બધું મિક્સ કરો અને પીરસો.

વિવિધતા

ગાજરની જગ્યાએ છીણેલી કોબીજ, બીટ, કોળું, કાકડી, મૂળા કે ટામેટાં વાપરી શકો છો.

રાઈતું

૫-૭ જણ માટે

સામગ્રી

- ૫ કપ સિંગદાણાનું કે સિંગદાણા-ચોખાનું દહીં
- ૧ કપ છીણેલું બીટ
- ૧/૨ ટી સ્પૂન શેકેલાં જીરાંનો પાવડર
- સજાવવા માટે કાપેલી કોથમીર
- સ્વાદ માટે સિંધવ
- ૧ ટેબલ સ્પૂન લીંબુનો રસ (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

મગફળીના દહીંને સુવાળું અને રેડી શકાય તેવું બનાવવા માટે બ્લેન્ડરમાં ફીણો. સરસ મજાનું ગુલાબી રાયતું બનાવવા માટે બાકીની બધી સામગ્રી ભેળવી દો, માત્ર સજાવવા માટેની થોડીક કોથમીર બાજુ પર મૂકો. સૌથી ઉપર આ કોથમીર વડે સજાવટ કરો. જો દહીં પૂરતું ખાટું ન હોય તો લીંબુનો રસ ઉમેરો.

વિવિધતા

બીટની જગ્યાએ છીણેલી કાકડી, બાફેલું કોળું, બાફેલું બટાકું કે ઝીણાં સમરેલાં ટામેટાં, કાકડી કે ડુંગળી તમે વાપરી શકો છો.

ફુદીનાનાં પાન ફ્લેવર ઉમેરવા માટે વાપરવા જોઈએ.

ફણગાવેલાં કઠોળનું ચાટ

૪ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ કપ ઝીણા ફણગાવાયેલા મગ (ઘરે બનાવેલા કે નાના સ્પ્રાઉટ)
- ૧/૨ કપ સમારેલાં ટામેટાં
- ૧/૪ કપ સમારેલી ડુંગળી
- ૧/૨ કપ સમારેલા બાફેલા, છાલ સાથેના બટાકા
- ૧/૨ કપ સમારેલી કોથમીર
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૧/૪ ટી સ્પૂન હળદર
- ૧/૪ ટી સ્પૂન સંચળ
- ચાટ મસાલો (મરજિયાત અને જરૂર મુજબ)
- ૧/૨ ટી સ્પૂન છીણેલું આદું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન કે સ્વાદ અનુસાર છુંદો કરેલાં લીલાં મરચાં
- ખજૂર અને આમલીની ચટણી, સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ

ફણગાવેલા મગને થોડીક હળદર સાથે એટલા બાફો કે તે જરા કડક (Crunchy) રહે. તેની સાથે ડુંગળી, બટાકા, કોથમીર અને લીંબુનો રસ ભેળવો. સ્વાદ માટે તેને સિંધવ, ખજૂરની ચટણી, ચાટ મસાલા, આદું અને લીલાં મરચાં સાથે મિક્સ કરો.

વિવિધતા

આ ચાટને છોલે જેવા ચણાથી અથવા બટાકા, રતાળું, શક્કરિયાં કે સૂરણ જેવાં કંદમૂળથી પણ બનાવી શકાય છે.

તમે ફણગાવેલા મગની જગ્યાએ બીજાં ફણગાવેલાં કઠોળ વાપરી શકો છો.

બાજરી અને મિક્સ શાકભાજીનું સલાડ

છ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ કપ કૂણી બાજરી
- ૨ ૧/૨ કપ ઊકળેલું પાણી
- ૧/૪ કપ કાળી કિસમિસ
- ૧/૨ કપ લાલ અને લીલાં સિમલા મરચાં
- ૧/૪ કપ સફેદ ડુંગળી- છુંદો કરેલી
- ૧/૨ કપ બાફેલા લીલા વટાણા
- ૧/૨ કપ સેલરી, ઝીણી સમારેલી (મરજિયાત)
- ૧/૪ કપ ફુદીનાનાં તાજાં પાન- સમારેલાં
- ૧/૪ કપ સમારેલ તાજી પાર્સ્લે
- ૧/૨ ટેબલ સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧/૨ ટી સ્પૂન કાળા મરીનો ભૂકો
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- ૫૦ ગ્રામ રોમાઈન લેટ્યુસ (પીરસવાની થાળી સજાવવા માટે) (મરજિયાત)
- પીરસવાની થાળી સજાવવા માટે ૨ લીલી ડુંગળી

પદ્ધતિ

બાજરીને ૨ થી ૮ કલાક માટે પલાળી રાખો. પાણી કાઢી લો. ૪ કપ પાણીમાં તેને ખુલ્લા વાસણમાં કે પ્રેશર-કૂકરમાં રાંધો. તે નરમ ના થઈ જવી જોઈએ. બીજી બધી સામગ્રી ભેગી કરો અને કાંટા વડે હળવા હાથે હલાવો. તેમાં બાફેલી બાજરી ઉમેરો. રોમાઈન લેટ્યુસ અને લીલી ડુંગળીથી પીરસવાની થાળી પર સજાવો.

વિવિધતા

કૂણી બાજરીને બદલે બાજરી જેવું કોઈ પણ વાપરી શકાય – સામો, જુવાર, કોદરી કે ઝીણી બાજરી

ડ્રેસિંગ્સ

તમારા પોતાના મિક્સ સલાડ બનાવો અને જુદા ડ્રેસિંગ્સનો પ્રયોગ કરો. શાકભાજીના અલગ અલગ સંયોજનો (Combinations) અજમાવવાથી તમને દરરોજ અલગ અલગ પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ સલાડ બનાવવામાં મદદ મળશે.

મૅયોનીઝ

૩/૪ કપ બનશે

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ પલાળેલાં કાજુ
- ૨ ટેબલ સ્પૂન ડુંગળી, સમારેલી
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૧ નાની લસણની કળી
- ૧/૪ ટી સ્પૂન મીઠું (અથવા સ્વાદ અનુસાર)
- સ્વાદ માટે મરી
- ૧/૪ ટી સ્પૂન રાઈ (અથવા સ્વાદ અનુસાર)

પદ્ધતિ

બધી સામગ્રીને એક સાથે બ્લેન્ડરમાં મિક્સ કરો. ૧/૪ કપ પાણી થોડું થોડું કરીને લીસી પેસ્ટ બનાવવા માટે મિક્સ કરતા જાઓ.

વિવિધતા

બ્લેન્ડરથી મિક્સ કરતી વખતે કોઈ પણ મસાલા, સેલરી કે લાલ મરી વડે મૅયોનીઝમાં ફ્લેવર ઉમેરો.

જીરા-દહીંનું ડ્રેસિંગ

આશરે ૧/૨ કપ બનશે

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ મગફળીનું દહીં
- ૧/૨ ટી સ્પૂન ધાણાનો ભૂકો
- ૧/૨ ટી સ્પૂન જીરુંનો ભૂકો
- ૨ ટેબલ સ્પૂન લીંબુનો રસ
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

પદ્ધતિ

બધી જ સામગ્રીને એક સાથે એક વાડકામાં ૧ ટેબલ સ્પૂન પાણી સાથે ભેળવો.

ગોમાસિયો

આશરે ૩/૪ કપ બનશે

તેને સ્વાદિષ્ટ સલાડ બનાવવા માટે ગાજર કે બીટ જેવા છીણેલાં શાકભાજી અથવા ટામેટાંની કાપેલી સ્લાઇસ પર પણ ભભરાવી શકાય.

સામગ્રી

- ૧ કપ તલ
- ૧/૪ ટી સ્પૂન કે સ્વાદ અનુસાર મીઠું

પદ્ધતિ

તલને કઢાઈમાં તવા પર ધીમા-મધ્યમ તાપે કોરાં કોરાં જ એટલાં શેકો કે તે બળી ન જાય.

તેને લગભગ ૧૦-૧૫ મિનિટ લાગશે. જ્યારે પૂરેપૂરા ઠંડાં પડી જાય પછી તેને સ્વાદ અનુસાર થોડાક મીઠા સાથે કકરાં દળી કાઢો. ‘pulse ’ના બટનનો ઉપયોગ કરો જેથી તે પૂરેપૂરો ભૂકો ન થઈ જાય. તમારા માટે હવે ગોમાસિયો તૈયાર છે.

તેને ફ્રિજ વિના ૧૫-૨૦ દિવસ સુધી સંઘરી શકાય છે.

આદું-લીંબુનું ડ્રેસિંગ

આશરે ૧/૪ કપ બનશે

સામગ્રી

- ૨ લીંબુનો રસ
- ૧/૪ ટી સ્પૂન મીઠું
- ૨ ખજૂર
- ૧/૪ ઈંચનો આદુંનો ટુકડો
- તમારી પસંદગી અનુસાર મસાલા (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

બધી જ સામગ્રીને એક સાથે ૨-૪ ટેબલ સ્પૂન પાણી સાથે બ્લેન્ડરમાં મિક્સ કરો. તમારી પસંદગીનાં શાકભાજીના સલાડમાં ઉમેરો.

મગફળીના માખણનું ડ્રેસિંગ

આશરે ૧/૨ કપ બનાવે

સામગ્રી

- ૧/૪ કપ મગફળીનું માખણ
- ૨ ટેબલ સ્પૂન લીંબુનો રસ
- આદુંનો નાનો ટુકડો
- લસણની ૨ કળી
- ૩ ખજૂર
- ૧ સૂકું લાલ મરચું (મરજિયાત)

પદ્ધતિ

બધી જ સામગ્રી એક સાથે ૧/૪ કપ પાણી સાથે બ્લેન્ડરમાં મિક્સ કરો. તમારી પસંદગીનાં શાકભાજીના સલાડમાં ઉમેરો.

સૂપ

ટામેટાં-ફુદીનાનો સૂપ

૪ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ ટી સ્પૂન જીરું

- ૨ ટી સ્પૂન સમારેલું લસણ
- ૨ ટી સ્પૂન સમારેલાં લીલાં મરચાં (અથવા તમારા સ્વાદ અનુસાર)
- ૨ ટી સ્પૂન ફુદીનાનાં પાન- સમારેલાં
- ૮ મધ્યમ ટામેટાં- થોડાંક સમારેલાં
- ૪ કપ શાકભાજીનું મરિનેડ (એક જાતનો સેરવો/રસો કે જેમાં શાકભાજી બોળી રખાય છે, જેથી તેનાં ઘણાં પોષક તત્ત્વો રસામાં આવી જાય છે) અથવા દાળનું પાણી
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

પદ્ધતિ

વાસણમાં જીરું ઉમેરો અને સુગંધ આવે ત્યાં સુધી શેકો. તેમાં સમારેલું લસણ ઉમેરો અને આદું કથ્થાઈ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. પછી સમારેલાં લીલાં મરચાં ઉમેરો અને સાંતળો. પછી સમારેલાં ટામેટાં ઉમેરો. ફરી સાંતળો. તેમાં શાકભાજીનું મરિનેડ કે દાળનું પાણી ઉમેરો અને તેને ઉકાળો. તેમાં મીઠું ઉમેરો અને ટામેટાં ચઢી જાય ત્યાં સુધી ઉકળવા દો. કાપેલાં ફુદીનાનાં પાન વડે તેને સજાવો. ગરમ-ગરમ પીરસો.

મિક્સ વેજિટેબલ ક્લિયર સૂપ

૪-૬ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ કપ ગાજર, વટાણા, ફ્લાવર, બ્રોકોલી, સેલરી જેવાં તમારી પસંદગીનાં ઝીણાં સમારેલાં મિક્સ શાકભાજી
- ૧/૪ કપ સમરેલી સૂવાની ભાજી
- ૧/૨ ટી સ્પૂન મીઠું (અથવા સ્વાદ અનુસાર)
- સ્વાદ અનુસાર મરી

પદ્ધતિ

૫-૬ કપ પાણી ઉકાળો. તેમાં કાપેલાં શાકભાજી ઉમેરો અને બફાવા દો. એક વાર શાકભાજી બફાઈ જાય પછી તેમાં સ્વાદ અનુસાર સૂવા, મીઠું અને મરી ઉમેરો. ગરમ ગરમ પીરસો.

કોળા અને મેથીનો સૂપ

૩ જણ માટે

આ રેસિપીમાં મેથીના દાણા વાપરવામાં આવે છે, મેથીની ભાજી નહીં. મેથીની પ્યુરી (Puree) ના બનાવો, નહીં તો તમારો સૂપ કડવો બનશે. મેથીના દાણા સારો સ્વાદ આપશે પરંતુ જો તમને તે ન ભાવતા હોય તો તમે તેને કાઢી નાંખી શકો છો.

સામગ્રી

- ૩ કપ બાફેલા કોળાની પેસ્ટ (માવો બનાવતી વખતે કોળાની છાલ ન કાઢો)
- ૨ ટી સ્પૂન મેથીના દાણા
- ૧ સૂકું લાલ મરચું (અથવા સ્વાદ અનુસાર)
- ૧ ટી સ્પૂન કે સ્વાદ અનુસાર મીઠું

- ૧ મધ્યમ કદની ડુંગળી- સમારેલી (મરજિયાત)
- ૧/૨ કપ સોયાબીનનું કે નારિયેળનું દૂધ

પદ્ધતિ

આશરે એક કલાક સુધી થોડાક પાણીમાં મેથીના દાણા પલાળો. એક કઢાઈમાં સમારેલી ડુંગળી અને લાલ મરચું ઉમેરો અને ૧ ટી સ્પૂન પાણીથી સાંતળો. ડુંગળી આછી પારદર્શક થઈ જાય ત્યાં સુધી થોડા થોડા સમયાંતરે પાણી ઉમેરતા રહો અને હલાવતા રહો.

તેમાં મેથીના દાણા અને કોળાનો રસ ઉમેરો અને તેને ઉકાળો. તેમાં મીઠું, સોયાબીન કે નારિયેળનું દૂધ ઉમેરો અને ગરમ ગરમ પીરસો.

લંચ કે ડિનર

દાળ

૩-૪ જણ માટે

સામગ્રી

દાળ માટે

- તમારી પસંદગી અનુસરવાની કઠોળની દાળ- મગની ફોતરાં વિનાની દાળ, મસૂરની દાળ, આખા મસૂર, તુવેરની દાળ, છોતરાવાળી મગની દાળ, છોતરાવાળી કાળા અડદની દાળ
- ૧ ટી સ્પૂન કઢી માટેનો લોટ
- ૨ ટી સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧/૪-૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર
- સજાવવા માટે તાજી કોથમીર
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

વઘાર માટે

નીચેની સામગ્રીમાંથી કોઈ પણ ૩ થી ૫ વસ્તુ પસંદ કરો :

- ૧ ટી સ્પૂન જીરું
- ૧ ટી સ્પૂન રાઈ
- ૧/૪ ટી સ્પૂન હિંગ
- ૧-૩ ટી સ્પૂન લવિંગ
- તજનો ૧ નાનો ટુકડો
- થોડાંક મીઠા લીમડાનાં પાન
- ૧/૪ ટી સ્પૂન લાલ મરચું પાવડર કે ૧ સૂકવેલું લાલ આખું મરચું
- ૧ લીલું મરચું, સમારેલું
- ૧/૪ ઈંચનું છીણેલું આદું
- ૨ મધ્યમ કદનાં ટામેટાં
- ૧/૪ મધ્યમ કદની ડુંગળી

પદ્ધતિ

તમારી પસંદગીની દાળને એકદમ ગળી જાય ત્યાં સુધી બાફો અને સાવ એકરૂપ ના થઈ જાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડરમાં ભેળવો. નીચેનામાંથી તમારી પસંદગીની સામગ્રી વડે અલગ વાસણમાં વઘાર કરો – રાઈ, જીરું, લવિંગ, તજ, મીઠો લીમડો, લાલ મરચું અને હિંગ.

તમારી પસંદગી અનુસાર ડુંગળી, ટામેટાં, આદું અને લસણને સમારી કરી પાવડર (Curry powder) સાથે ઉમેરો અને થોડું વધુ બાફો. દાળનું પાણી, સ્વાદ અનુસાર મીઠું તથા હળદર ઉમેરો. તેને ઉકાળો. તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરો અને કોથમીરથી સજાવો. કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ભાત સાથે કે તેને એકલી જ ગરમ ગરમ પીરસો.

વેજિટેબલ મખનવાલા

૨-૩ જણ માટે

સામગ્રી

- ૬-૮ મોટાં ટામેટાં, બાફેલાં તથા રસ કાઢેલાં
- દોઢ કપ મિક્સ શાકભાજી, બાફેલું અને ચોસલા આકારે સમારેલું (ગાજર, બટાકા, વટાણા, કોબીજ અને ફણસી)
- ૧ સહેજ લાંબું લીલું મરચું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન જીરું
- ૧/૨ કપ કાજુનું ક્રીમ (૨ ટેબલ સ્પૂન કાજુ અને પાણીમાંથી બનાવેલું)
- ૧ ટી સ્પૂન કસૂરી મેથી, શેકેલી અને હાથેથી વાટેલી
- ૩ ટેબલ સ્પૂન સમારેલી તાજી કોથમીર

પદ્ધતિ

જીરુંને કોરું જ શેકો. પહેલાં લીલું મરચું અને પછી ટામેટાંનો માવો ઉમેરો. થોડી મિનિટો માટે ચઢવા દો. ૧ ટી સ્પૂન ક્રીમને સજાવવા માટે રહેવા દો અને બાકીનું ટામેટાંના માવામાં ઉમેરો. થોડી મિનિટો ચઢવા દો. તેમાં શાકભાજી અને કસુરી મેથીનો પાવડર ઉમેરો. ૨ ટેબલ સ્પૂન કોથમીર ઉમેરો અને હલાવો. બાકી રહેલ ક્રીમ અને કોથમીર વડે સજાવો. ગરમ ગરમ પીરસો.

ભરેલા ભીંડા કે કારેલાં

૫-૬ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧/૨ કિલો ભીંડા કે કારેલાં
- ૧ કપ છીણેલું કોપરું
- ૧/૪ કપ ચણાનો લોટ
- ૨ ટી સ્પૂન જીરું
- ૧/૨ ટી સ્પૂન લાલ મરચું પાવડર
- ૨ ટી સ્પૂન સૂકા ખજૂરનો પાવડર
- ૧ કપ સમારેલી કોથમીર
- ૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર

- ૧/૨ ટી સ્પૂન મીઠું
- ચપટીક હિંગ
- એક ચપટી કેરીનો પાવડર

પદ્ધતિ

ભીંડા માટે : શાકને ધોઈને સૂકું કરો. લંબાઈમાં ફાડી નાંખો.

કારેલાં માટે : તેને ધોઈ નાંખો, લંબાઈમાં ફાડી નાંખો અને બિયાં કાઢી લો.

બીજી બધી સામગ્રીને ભેગી કરીને અંદર ભરવાનું પૂરણ બનાવો. જેટલું વધારે ભરી શકો એટલું વધુ સારું. ભરેલાં શાકને સ્ટીમરમાં મૂકો અને ચઢી જાય ત્યાં સુધી બાફો. કારેલાં હોય તો, બાફ્યા પછી ૧ સે.મી.ની ગોળ કાતરી કાપી કાઢો. ગરમ ગરમ પીરસો.

વિવિધતા

નાના બટાકા, રીંગણ, નાની ડુંગળી અને ટામેટાં જેવાં શાકને પણ આ જ પદ્ધતિથી ભરી શકાય અથવા બાફી શકાય.

કોરા શાકભાજીની વાનગી

૬-૮ જણ માટે

સામગ્રી

શાકભાજી માટે

- ૧ સે.મી.ના ચોરસ સરસ રીતે સમારેલા ૧/૨ કિલો મિક્સ શાક (તમે ગાજર, ફણસી, બટાકા, ડુંગળી, ફ્લાવર કે વટાણા કોઈ પણ પ્રમાણમાં વાપરી શકો)
- ૨-૪ ટેબલ સ્પૂન છીણેલું તાજું કોપરું

વઘાર માટે

- ૧ ટી સ્પૂન રાઈ
- એક ચપટી હિંગ
- સ્વાદ માટે આદું–મરચાંની પેસ્ટ
- ૧ સૂકવેલું લાલ મરચું
- ૨-૩ મીઠા લીમડાનાં પાન
- ૧/૨ ટી સ્પૂન મીઠું (અથવા સ્વાદ અનુસાર)
- ૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર

પદ્ધતિ

બધાં શાકને એટલાં બાફો કે તે બરાબર માપસર ચઢ્યાં હોય (વધારે પડતાં ન બફાયા હોય) અને રંગો પણ કુદરતી, જીવંત હોય. ગરમ કરેલા વાસણમાં રાઈ અને સૂકવેલું લાલ મરચું ઉમેરો. જ્યારે રાઈ ફૂટી જાય ત્યારે ગેસ બંધ કરો દો અને હિંગ નાંખો ને પછી હળદર. પછી તેને કોરી શેકાવા દો. જ્યારે સુગંધ પ્રસરે ત્યારે મીઠા લીમડાનાં પાન ઉમેરો અને છેવટે બાફેલાં શાકભાજી, આદું-મરચાંની પેસ્ટ, મીઠું અને તાજું કોપરું ઉમેરો. સારી રીતે હલાવો અને ગરમ ગરમ પીરસો.

વિવિધતા

તમે બધાં મિક્સ શાકની જગ્યાએ તમારી પસંદગીનું એક શાક પણ વાપરી શકો. તેને સમારવાને બદલે છીણી શકો.

છીણેલા કોપરાને બદલે કે તેની સાથે તમે કચરેલી મગફળી કે શેકીને કચરેલા તલ પણ ઉમેરી શકો.

ચાઈનીઝ સ્ટર-ફ્રાય

૪-૬ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧/૨ પૅક તોફુ (૧૦૦-૧૫૦ ગ્રામ)
- ૧ કપ ફ્લાવરના ટુકડા
- ૧ કપ બ્રોકોલીના ટુકડા
- ૩ મધ્યમ કદના ગાજર- ત્રાંસી સ્લાઇસ કાપેલાં
- ૧ મધ્યમ કદની ડુંગળી- જાડી સ્લાઇસ કાપેલી
- ૧ લીલું મરી, ૧/૨ ઈંચના ટુકડાઓમાં કાપેલું
- ૧ કપ વાલોળ પાપડી (મરજિયાત)
- ૧ કપ મશરૂમની કાતરી
- ૨ લીલી ડુંગળી, સમારેલી
- ૨ કપ બાફેલા કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ચોખા

મરિનેડ માટે

- ૧/૪ કપ સોયાનો સોસ
- ૧/૪ કપ લીંબુનો રસ
- ૧-૨ ટી સ્પૂન છીણેલું તાજું આદું

પદ્ધતિ

તોફુ માટેના મરિનેડ માટે સોયા સોસ, લીંબુનો રસ અને આદું મિક્સ કરો.

તોફુને નિતારી લઈ તેને કાપી ૧/૨ ઈંચના ટુકડાઓ કરો અને મરિનેડમાં મૂકો. તોફુમાં ૪૫ મિનિટ સુધી મરિનેડ ચઢવા દો. તોફુને નિતારી લો અને મરિનેડ સાચવી રાખો. એક મોટા વાસણને ગરમ કરો અને તેમાં ફ્લાવર, બ્રોકોલી, ગાજર, ડુંગળી. લીલા મરી અને તોફુ નાંખો. એકસરખું ચઢવા માટે અવારનવાર હલાવો. વાલોળ પાપડી, મશરૂમ અને લીલી ડુંગળી ઉમેરો. જ્યાં સુધી શાકભાજી ચઢી જાય પરંતુ ચાવવા માટે સહેજ કડક એટલે કે કાચાં-પાકાં રહે ત્યાં સુધી હલાવવાનું ચાલુ રાખો. ભાત સાથે, મરિનેડ તેની ઉપર રેડીને પીરસો.

વિવિધતા

શાકભાજીને બાફતા પહેલાં, લસણની ૫ જાડી કળીને તથા એટલા જ પ્રમાણમાં તાજા છાલ ઉતારેલા આદુંને ઝીણાં સમારી લો અથવા છીણી કાઢો. એક નાના વાસણમાં લસણ અને આદુંને તે કથ્થાઈ થાય ત્યાં સુધી અલગ અલગ સાંતળી લો તથા એક વાટકામાં સાથે રાખી મૂકો. વાસણમાં ૧ ટેબલ સ્પૂન ખજૂરની પેસ્ટ નાંખી, ચાસણી જેવી થવા દેવા માટે એક મિનિટ સુધી ગરમ કરો. તેમાં સાંતળેલાં આદું-લસણનું મિશ્રણ ઉમેરો અને ગેસ ઉપરથી ઉતારી

લો. આ મિશ્રણને ભાત અને શાકભાજી ઉપર ભભરાવો.

શેકેલા તલ કે શેકેલા કાળા તલ પણ ઉપર ભભરાવવા માટે વાપરી શકાય.

રેસિપીમાં આપેલાં બધાં શાકભાજીની જગ્યાએ માત્ર ચાઈનીઝ ભાજી તથા પાલક અથવા વિવિધ પ્રકારનાં મશરૂમને હલાવતાં હલાવતાં સાંતળો અને પછી આદું-લસણનો કે તલનો કે બંનેનો ભભરાવવા માટે ઉપયોગ કરો.

વેજિટેબલ લઝાન્યા

૬ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ મધ્યમ કદના ગાજર, સ્લાઈસરની મદદથી લંબાઈમાં પાતળા (૩-૪ મિ.મી.) કાપેલાં, બાફેલાં
- ૨ મધ્યમ કદની ઝૂકીની - સ્લાઇસરની મદદથી લંબાઈમાં પાતળી (૩-૪ મિ.મી.) કાપેલી, બાફેલી
- ૨ છાલ ઉતાર્યા વિનાના મધ્યમ કદના બટાકા સ્લાઈસરની મદદથી પાતળા (૩-૪ મિ.મી.) કાપેલા, બાફેલા
- એક ચપટી પોષક તત્ત્વોયુક્ત, ન્યૂટ્રીશનલ યીસ્ટ (મરજિયાત)

ટામેટાંના સોસ માટે

- ૧ કિલો ટામેટાં, સમારેલાં
- ૨ કપ ડુંગળી, સમારેલી
- ૧૦ ઓલીવ, સ્લાઇસ કરેલાં
- ૬ લસણની કળી, સમારેલી
- ઓરેગાનો અને મીઠું (સ્વાદ અનુસાર)

કાજુના ક્રીમ માટે

- ૨૫૦ ગ્રામ કાજુ, પલાળેલાં
- ૪ લસણની કળી
- ૧ ટી સ્પૂન હર્બ્સનું મિશ્રણ
- ૧ ચપટી કાળા મરીનો ભૂકો

પદ્ધતિ

ડુંગળી અને લસણને સુગંધ આવવા માંડે ત્યાં સુધી સાંતળો. સોસ માટેની બધી સામગ્રીને એક વાસણમાં ત્યાં સુધી રાંધો કે પાણી ઊડી ન જાય.

ક્રીમ માટે, બધી જ સામગ્રી પિસાઈને લીસ્સી બને ત્યાં સુધી બ્લેન્ડરમાં મિક્સ કરો.

ભેગા કરતી વખતે ઓવનની ટ્રે પર કાપેલાં શાકભાજી, ટામેટાંનો રસ અને કાજુનું ક્રીમ પાથરો તથા એક કલાક માટે ૨૦૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસ પર બૅક કરો. તેના પર પોષક તત્ત્વોયુક્ત યીસ્ટ ભભરાવવો.

મીઠાઈઓ

ખજૂર અને સૂકા મેવાના લાડુ

૩-૪ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧ કપ ખજૂર
- ૧/૨ કપ મિક્સ સૂકો મેવો
- ૧/૨ ઈંચ આદુંનો ટુકડો
- ૧ ચપટી મીઠું

પદ્ધતિ

ખજૂરમાંથી બિયાં કાઢી લો. ફૂડ પ્રૉસેસરમાં, ખજૂરને સૂકા મેવા અને આદું સાથે મિક્સ કરો. એક ચપટી મીઠું ઉમેરો. લીસી પેસ્ટ તૈયાર કરો. ૧ ઈંચ વ્યાસના લાડુ તૈયાર કરો અને પીરસો.

ખીર/પાયસમ

૬ જણ માટે

આ રેસિપીમાં નારિયેળના દૂધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક (એટલે કે હૉલ ફૂડ) નથી. તે ખાસ પ્રસંગોએ જ વાપરી શકાય.

સામગ્રી

- ૧ કપ રાગી/ ઘઉંની વર્મિસેલી/છડયા વિનાના ચોખા
- ૧ નારિયેળનું દૂધ
- ૧/૨ કપ કાપેલાં ખજૂર/ કિસમિસ
- ૧ ટી સ્પૂન એલચીનો ભૂકો
- ૩ ટેબલ સ્પૂન કાજુ/ કિસમિસ/બદામ (શેકેલી)

પદ્ધતિ

વર્મિસેલી કે ચોખાને રાંધો. ખજૂર કે કિસમિસને નારિયેળના દૂધ સાથે મિક્સ કરો. નારિયેળના દૂધને ગરમ કરો અને તેમાં નૂડલ્સ કે ભાત ઉમેરો. એલચી અને સૂકા મેવાથી ફ્લેવર ઉમેરો.

વિવિધતા

આ વાનગી વિવિધ પ્રકારની (રાગી કે જુવાર જેવી) વર્મિસેલીથી બનાવી શકાય છે. અથવા વર્મિસેલીને બદલે રાંધેલી દાળ, જેમ કે મગદળ કે ચણાદાળ વાપરી શકાય.

કાચા ગાજરનો હલવો

૨-૩ જણ માટે

સામગ્રી

- ૧ કપ ગાજર- છાલ કાઢ્યા વિનાનાં અને છીણેલાં
- ૧/૨ કપ છીણેલું તાજું નારિયેળ
- ૧/૨ કપ સમારેલાં ખજૂર
- ૨ ટેબલ સ્પૂન કિસમિસ (મરજિયાત)
- ૧/૨ ટી સ્પૂન એલચીનો ભૂકો (મરજિયાત)
- શણગાર માટે બદામની કતરી

પદ્ધતિ

છીણેલાં ગાજર અને નારિયેળને એક સાથે મિક્સ કરો. તેમાં એલચીનો ભૂકો અને જરૂર લાગે તો કિસમિસ ઉમેરો. પછી ખજૂર ઉમેરો અને તમારી આંગળીઓ વડે તે મિશ્રણને સરસ ભેળવો. બદામની કતરી વડે શણગારીને પીરસો.

ખજૂર અને સૂકા મેવાનો શેક

૧ ગ્લાસ બનશે

બાળકોને સવારે આપવામાં આવતા દૂધના ગ્લાસને બદલે આપવા માટે આ શ્રેષ્ઠ છે.

સામગ્રી

- ૨ ટેબલ સ્પૂન તલ-કાચા, કુદરતી ખેતીના અને પૉલિશ કર્યા વિનાના
- ૬-૮ બદામ (મરજિયાત)
- ૪-૬ ખજૂર – ઠળિયા વિનાનાં કે આખા ખજૂરમાંથી ઠળિયા કાઢેલાં
- ફ્લેવર માટે એલચી/ એક ચપટી એલચીનો ભૂકો/એક ચપટી કેસર

પદ્ધતિ

એક નાના બ્લેન્ડરમાં, તલ, બદામ અને સુગંધીદાર વસ્તુઓને એક સાથે ત્યાં સુધી દળો કે તે ભૂકો થઈ જાય. પછી ખજૂર ઉમેરો અને પેસ્ટ થઈ જાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો. તેને સુંવાળું બનાવવા અને શેકને એકરૂપ બનાવવા માટે જો જરૂર જણાય તો થોડુંક પાણી ઉમેરો. શેકને લાંબા ગ્લાસમાં રેડો અને પીરસો.

તાજી ચૉકલેટ બ્રાઉની

૧૦ જણ માટે

સામગ્રી

- ૨ કપ અખરોટ
- ૧ કપ કોકો પાવડર
- એક ચપટી મીઠું
- ૧૧/૨ કપ ખજૂર, ઠળિયા કાઢેલાં

પદ્ધતિ

અખરોટ કકરાં અને ચીકણા થાય ત્યાં સુધી તેનો ફૂડ પ્રૉસેસરમાં પીસો. તેમાં કોકો પાવડર ઉમેરો અને આ મિશ્રણમાં મીઠું ઉમેરો. થોડાં થોડાં કરીને ખજૂર ઉમેરો અને કેક જેવું મટિરિયલ તૈયાર ના થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરતા રહો. છેવટે ખજૂર બ્રાઉનીને એક સાથે ભેગી બાંધી

રાખશે તેવું થશે.

તેને પ્લેટમાં ખાલી કરો અને ઇચ્છિત આકારમાં ઢાળો. એક કલાક માટે ફ્રીજમાં મૂકો. ચોરસ આકારમાં કાપો અને પીરસો અથવા ફ્રિજમાં મૂકો.

કેળાંનો આઇસક્રીમ

૨-૪ જણ માટે

તે માની ન શકાય તેવો ક્રીમી આઇસક્રીમ બને છે અને બનાવવો સહેલો હોય છે!

સામગ્રી

- ૪ (અથવા વધુ) પાકાં કેળાં, છાલ ઉતારેલાં અને ઓછામાં ઓછા ૨ દિવસ સુધી ફ્રિજરમાં થીજવેલાં
- ૧/૪ ટી સ્પૂન એલચી
- ૧/૪ કપ સમારેલી અખરોટ

પદ્ધતિ

થીજેલાં કેળાંને પ્રૉસેસરમાં કે બ્લેન્ડરમાં ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો જ્યાં સુધી તમને ક્રીમી આઇસક્રીમ ન મળે.

તેની ઉપર થોડીક એલચી અને અખરોટ ભભરાવો. તરત જ પીરસો. આ આઇસક્રીમનો સંગ્રહ કરી શકાય નહીં.

વિવિધતા

એલચી અને અખરોટને બદલે તમે તેને જુદી જુદી બેરીઝ, કિસમિસ કે તમારી પસંદગીનાં કાપેલાં ફળ વડે શણગારી શકો છો.

એલચી અને અખરોટને બદલે મોસંબીની છાલનો પાવડર અને ૧ ટી સ્પૂન છીણેલું આદું વાપરી શકો છો.

તમે એલચીને બદલે વેનીલાનો અર્ક કે વેનીલાનો પાવડર વેનીલા આઇસક્રીમ માટે વાપરી શકો છો. અથવા ચૉકલેટ આઇસક્રીમ માટે કોકો પાવડર ઉમેરી શકો છો. બ્લેન્ડિંગ કરતાં પહેલાં આ બધું કેળાંમાં ઉમેરવું જોઇએ. જુદી જુદી ફ્લેવરના આઇસક્રીમ બનાવવા માટે કેળાં સાથે થીજેલી બેરીઝ, સ્ટ્રોબેરી કે બીજાં ફળ મિક્સ કરો.



પ્રકરણ ૨૩
તણાવને નિયંત્રણમાં રાખવો

આપણે પ્રકરણ ૫માં જોયું કે ડાયાબીટીસ થવાનાં આગળ પડતાં કારણોમાંનું એક કારણ તણાવ છે અને તેથી આપણે તેની ચર્ચા કરી લઈએ તે જરૂરી છે.

તમને આશ્ચર્ય થશે કે આહાર અને તણાવ વચ્ચે તો વળી શું સંબંધ છે, પરંતુ તેઓ ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. આપણામાંથી મોટા ભાગના જ્યારે તણાવમાં હોય ત્યારે 'અનુકૂળ ખોરાક' તરફ વળે છે, એવો ખોરાક જે વ્યસનકારક અને બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે. એક વાર તમે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવા માંડો, પછી તમે તમારા મનની સ્થિતિમાં ઘણો મોટો ફેરફાર નોંધી શકો છો. બીજા પણ તેને નોંધી શકશે. તેનાથી તેમને આ જીવનશૈલી અપનાવવા પ્રેરણા મળશે અને તેઓ તમને હજુ વધારે સહકાર આપશે.

મેં અંગત રીતે વનસ્પતિજન્ય આહાર તરફ વળવાના ઘણા મોટા ભાવનાત્મક ફાયદાઓ અનુભવ્યા છે અને આવું મેં મારા ઘણા દર્દીઓમાં પણ જોયું છે. હું નાની બાળકી હતી ત્યારથી મને યાદ છે કે હું ડર અને તણાવથી જાગી જતી. પરંતુ મારા આહારમાંથી પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો દૂર કર્યાં બાદ આ ઉદ્વેગ સંપૂર્ણપણે જતો રહ્યો છે. જો મારાથી અજાણતા પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદન ખવાઈ જાય તો બીજે દિવસે સવારે જ્યારે હું ઊઠું ત્યારે જે રીતે હું અનુભવું તેના પરથી મને તે ખબર પડી જતી હોય છે. આપણાં શરીર કેટલાં બધાં સંવેદનશીલ હોય છે તે ઘણું આશ્ચર્યજનક છે!

ચાલો હવે આપણે ખોરાક અને તણાવ કેવી રીતે જોડાયેલા છે તે જોઈએ.

પ્રાણીઓને કે તેમનાં ઉત્પાદનો ખાવાથી તણાવ ઊભો થાય છે

જ્યારે આપણે તણાવમાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે એડ્રીનાલિન ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, જે તણાવ માટેનો અંતઃસ્રાવ છે. પ્રાણીઓ સાથે પણ આમ જ બનતું હોય છે. જ્યારે આપણે પ્રાણી કે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણા ખોરાક થકી આપણે લીધેલા એડ્રીનાલિનને કારણે જ આપણું તણાવનું સ્તર વધે છે. વનસ્પતિ આધારિત ખોરાક લેતા લોકો મોટા ભાગે વધારે શાંત અને આત્મવિશ્વાસુ હોય છે તથા ઓછા ક્રોધી, વ્યગ્ર, હતાશ અને ડરેલા હોય છે. આવો ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યા બાદ તમે તમારામાં આવેલા આવા ફેરફારોની નોંધ લેવાનું શરૂ કરી શકશો. આ ઉપરાંત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક તમને ડિપ્રેશન, એન્ક્ઝાઈટી અને બાયપોલર ડિસઓર્ડર જેવી મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થશે.

મનુષ્યોની જેમ જ પ્રાણીઓ પણ તણાવ અનુભવે છે. પ્રાણીઓ પણ મનુષ્યોની જેમ જ તેમના વિશ્વને ભાવનાત્મક અને ભૌતિક રીતે જોડી શકે છે તેવા પૂરતા પુરાવાઓ હોવા છતાં આપણે આપણા ફાયદા માટે તેમની સાથે માત્ર ચીજવસ્તુ જેવું વર્તન કરવાનું અને તેમનું શોષણ કરવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ. મહત્તમ નફો મેળવવાની અને સુપર માર્કેટનાં ખાનાંઓ ભરવા માટેની ઇચ્છાને લીધે આપણે પાલતુ પ્રાણીઓ તરફ આવું અમાનવીય વર્તન કરીએ છીએ.

ડૉ. નીલ નેડલી તેમના પુસ્તક 'Depression: The Way Out 'માં કહે છે, કે જ્યારે તેમને માલૂમ પડ્યું કે તેમના દર્દીઓમાં ઘણા બધા ઍન્ટિડિપ્રેશન્ટ દવાઓ લે છે, ત્યારે તેઓ તે માની

નહોતા શક્યા. તેમણે આ વિષયે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કર્યું, અને તેના પરિણામે આ ખાસ પુસ્તક સર્જાયું હતું. આજે ડૉ. નીલ ક્લિનિક તથા ડિપ્રેશન, એન્ક્ઝાઈટી અને બીજી માનસિક બીમારીઓ માટે હેલ્થ રીકવરી રેસિડેન્શિયલ કૅમ્પ ચલાવે છે, જે વનસ્પતિજન્ય આહાર પર કેન્દ્રિત હોય છે. (1)

બાયપોલર ડિસઓર્ડર દૂર થયો

મિ. D મારી પાસે એટલા માટે આવતા હતા કારણ કે ડાયાબીટીસને કારણે તેઓ તેમની દૃષ્ટિ ગુમાવી રહ્યા હતા. તેમને ત્રીસ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હતો અને તેમની ઉંમર સિત્તેર વર્ષ હતી. દૂધનાં ઉત્પાદનો બંધ કરવાના બે માત્ર જ અઠવાડિયામાં તેમની બ્લડ શુગર સામાન્ય થઈ ગઈ અને બે-એક વર્ષોમાં તો તેઓ તેમની ડાયાબીટીસની બધી જ દવાઓ બંધ કરી શક્યા. તેઓ વર્ષો સુધી તો તીવ્ર માનસિક હતાશાની બીમારીથી પીડાતા પણ હતા અને તે અચાનક જ જતી રહી. એ કહેવું અઘરું છે કે આહારના ફેરફારને લીધે આમ થયું કે દવાઓ બંધ કરવાને લીધે આમ થયું કે ડાયાબીટીસ મટવાને લીધે. કારણ ગમે તે હોય, તેમના પરિવાર માટે તે એક મોટી રાહત હતી! તેમને એવું લાગ્યું કે તેઓ જેમને ચાહતા હતા તે માણસ તેમને ઘણાં વર્ષો પછી પાછો મળ્યો હતો!

જો કે તમારા ખોરાકમાં પરિવર્તન લાવવાથી તણાવ પૂરેપૂરો દૂર નહીં થાય. કારણ કે બીજાં કારણો પણ સામેલ હોય છે, તેથી તેમ થવામાં લાંબો સમય જતો હોય છે. ઘણાં બધાં વર્ષો સુધી દર્દીઓની સારવાર કર્યા બાદ, હું તણાવો દૂર કરવામાં તમને મદદ કરે તેવા થોડાક બીજા રસ્તાઓ તમારી સાથે વહેંચીશ.

પડકારોને આવકારો

ઘણી બધી વખત તમારે જીવનમાં અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડતો હોય છે. તે કુટુંબની માંદી વ્યક્તિ, તૂટેલા સંબંધો, નાખુશ લગ્નજીવન, અસ્થિર નોકરી કે બીજું ઘણું બધું હોઈ શકે છે. આ એવી વસ્તુઓ છે, જેને કોઈ બદલી શકતું નથી. તેમ છતાં આપણે પરિસ્થિતિ સાથેના આપણા સંબંધને બદલી શકીએ છીએ. જો આપણે તેને કાંઈક કમનસીબ બાબત તરીકે જોઈશું તો આપણે આ પરિસ્થિતિઓના ભોગ બની જઈશું. જો આપણે તેને અલગ દૃષ્ટિકોણથી, જાણે બીજી કોઈ વ્યક્તિ તેમાં સામેલ છે તેવી રીતે, બીજી વ્યક્તિના નજરિયાથી, આ નવો દૃષ્ટિકોણ સમજવાની પૂરેપૂરી તૈયારીથી, જોવાનું શરૂ કરીશું તો આ તણાવ આપણા ફાયદામાં બદલાય અને આપણે તેમાંથી શીખી શકીએ તેવી શક્યતા છે.

દરેક વ્યક્તિ તેમના જીવનમાં અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતી જ હોય છે. આ પરિસ્થિતિઓ મોટા ભાગે ઊજળી બાજુ, કોઈ હકારાત્મક બાબતો સાથે આવતી હોય છે, અને એ, આપણે જ્યાં સુધી તેનાથી ઉપર ન ઊઠીએ અને વિકસીએ નહીં ત્યાં સુધી જોઈ શકતા નથી. દાખલા તરીકે, કોઈ રોગ આપણને શરીરની અદ્ભુત કાર્યપદ્ધતિ વિશે શીખવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ડાયાબીટીસ ન થયો હોત, તો તમે આ ચોપડી ક્યારેય ન વાંચી હોત અને સ્વાસ્થ્ય, તમારા શરીર તથા જીવનશૈલી વિશેની ઘણી બધી હકીકતો ક્યારેય ન સમજ્યા હોત. તમારા જ્ઞાનના અભાવે તમને કૅન્સર વિકસી શક્યું હોત. તેથી, એક રીતે ડાયાબીટીસ એક ભેટ હતી, કારણ કે તે તમને સારું ભવિષ્ય ઘડવાનો મોકો આપે છે. આ બધી જ પરિસ્થિતિઓ બીજા લોકોને તથા તેમની સમસ્યાઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં આપણને મદદ કરે છે. જો આપણે આ દરેક પરિસ્થિતિને શીખવા અને વિકસવા માટેની તક તરીકે

લઈએ તો આપણે શીખી અને વિકસી શકીશું. તમારા જીવનમાં શું સાચું છે, શું એકદમ બરાબર છે, બહુ સરસ છે અને તમે શેના માટે આભારી છો તેના પર સભાનતાપૂર્વક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારા પડકારોને અંગત વિકાસ માટેની તક તરીકે જુઓ.

તમારો દિવસ કૃતજ્ઞતાથી શરૂ કરો

ઘણી વાર આપણે આપણી પાસેની સારી બાબતોને ગણકારતા નથી અને ઘણી વાર તેની તરફ ધ્યાન પણ આપતા નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈક ખરાબ બાબત બને છે તો આપણે તેના વિશે ઘણો બધો વિચાર કરીએ છીએ અને તે ઘણી વાર આપણા મન પર કબજો જમાવી લે છે. આપણે તેને બદલે તેનાથી વિરુદ્ધ કેવી રીતે કરી શકીએ? સારી બાબતોને મહત્ત્વ આપવું અને દુ:ખદાયક ઘટનાઓને બાજુ પર મૂકી દેવી? જ્યારે તમે સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત હતા ત્યારે સ્વાસ્થ્યની ભેટ માટે તમે કેટલી વાર સૃષ્ટિનો આભાર માન્યો હતો? આપણે જ્યારે માંદા પડીએ છીએ ત્યારે જ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે સ્વસ્થ હોવું કેટલી મોટી બાબત છે! તેને બદલે ચાલો આપણે એવી દરેકેદરેક બાબત ગણવાનું શરૂ કરીએ જેના માટે આપણે આભાર માનવો જોઈએ. આમ કરવાનો એક રસ્તો છે, તમારી કૃતજ્ઞતાની ડાયરી લખવા માટે પાંચ મિનિટ આપીને દરરોજ સવારથી શરૂઆત કરવી. આ ડાયરીમાં તમે જેના માટે ખરેખર કૃતજ્ઞતા અનુભવતા હો તેવી પાંચ વસ્તુઓ લખી નાંખો. દરરોજ આમ કરો અને તમે દરરોજ કાંઈક અલગ બાબત લખો તેની કાળજી રાખો. જો આમ કરવું તમારા માટે સહેલું હોય તો તેને બદલે દસ બાબતો લખવાનું રાખો. તમે જેટલું વધુ લખો છો તેટલું તમે તમને મળેલા આશીર્વાદની વધુ ગણતરી કરી રહ્યા છો. તેનાથી તમને દરરોજ વધુ હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ રાખવામાં મદદ મળશે.

આપણે અત્યારે જ, તેના માટે ડાયરી લાવો તેની રાહ જોયા વિના, કૃતજ્ઞતાથી શરૂઆત કરી શકીએ.

તમે આજે જેના માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવતા હો તેવી ૫ બાબતો લખો:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

તેના વિશે વિચાર્યા બાદ અને લખ્યા બાદ તમને કેવું લાગી રહ્યું છે? તમે જે અનુભવો છો તેમાં લખવાને કારણે થોડો પણ ફેરફાર થયો છે? જો થયો હોય તો, મહેરબાની કરીને તેને રોજિંદા ધોરણે અમલમાં મૂકો.

તમારા વિચારો અને પોતાની જાત સાથે થતી વાતો વિશે સભાન થાઓ

મારા શિક્ષકોમાંના એક, હોમિયોપેથ ડૉ. રાજન સંકરન કહેતા, ‘રોગ એ ભ્રમ છે. જાગૃતિ એ ઇલાજ છે.’ ક્યારેક જ્યારે કાંઈક બને છે, ત્યારે આપણા મનમાં વિચારો ઉદ્ભવે છે. આપણે અજાણતા જ આપણો પોતાનો વધારાનો મસાલો તેની અંદર ઉમેરી દઈએ છીએ. જ્યારે પણ

આપણને કોઈ વિચાર આવે છે ત્યારે એ પૂછવું સારું – ‘શું આ સાચું છે?’ કોઈક વાર આપણે આપણી પોતાની અતિશયોક્તિને– આપણે જે મસાલો ઉમેર્યો હતો તેને– પકડી શકીએ છીએ. જો તમે આ પ્રશ્નનો જવાબ ‘હા’ આપો તો તમારી જાતને પૂછવાનો પછીનો પ્રશ્ન છે, ‘શું તમે એકદમ ચોક્કસ છો કે તે સાચું છે?’ આ તબક્કે આપણે મોટા ભાગે શોધી કાઢતા હોઈએ છીએ કે તે સાચું નથી હોતું, હકીકતો એ હકીકતો જ હોય છે. તેની આસપાસ આપણે જે બધી વાર્તાઓ ઊભી કરીએ છીએ તે ઘણી વાર અતિશયોક્તિ હોય છે અને નકામી ભાવનાત્મક અશાંતિ ઊભી કરે છે. ચાલો હવે આપણે આનો પ્રયત્ન કરી જોઈએ.

શું તે સાચું છે?

તમને શું લાગે છે, તમે આજે સૌથી મોટી કઈ સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છો? તમે જે રીતે માનતા હો બરાબર તે જ રીતે આખી વાત લખો.

હવે તમે જે લખ્યું છે તેને ફરીથી વાંચો અને તમારી જાતને પૂછો- શું આ સાચું છે?

જો ઉપરના પ્રશ્નનો જવાબ ‘ના’ હોય તો તમે તમારી જાતને અતિશયોક્તિભરી વાત કહેતા પકડી પાડી છે. જો તે ‘હા’ હોય તો તમારી જાતને ફરીથી પ્રશ્ન પૂછો, ‘શું તમે એકદમ ચોક્કસ છો કે તેની દરેકેદરેક બાબત સાચી છે?

જો જવાબ ‘ના’ હોય તો શું કદાચ સાચું નથી અને માત્ર તમારી સમજણ છે તેના વિશે વિચાર કરો.

કદાચ આ એક્સર્સાઇઝથી તમે તમારી જાતને જે વાતો કરી રહ્યા છો તે પકડી પાડવામાં તમને મદદ મળી હશે. યાદ રાખો કે સભાનતા એ જ ઇલાજ છે. આપણે આપણી પોતાની જાતને જે વાત કહી રહ્યા છીએ તેના ભોગ બનેલા છીએ. આ એક્સર્સાઇઝનો ઉપયોગ તમારી સાચી સમજણ ઊભી કરવા માટે જેટલી વધુ વખત કરી શકાય તેટલો કરો.

પોતાની જાત સાથેની હકારાત્મક વાતો અને અફર્મેશન (હકારાત્મક દૃઢીકરણ)

તમારા વિચારો અને તમે તમારા પોતાના મનમાં તમારી જાતને જે કાંઈ પણ કહો- સ્વગત વાત, તે તમારા શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓને ખૂબ જ પ્રબળ અસર કરી શકે છે. નકારાત્મક અને તણાવપૂર્વક વિચારો અને શબ્દો તણાવના અંત:સ્ત્રાવોને ઉત્તેજે છે, જ્યારે શાંતિપૂર્ણ અને હકારાત્મક વિચારો અને શબ્દો કે અફર્મેશન (હકારાત્મક દૃઢીકરણ) તમારા શરીરને સાજું કરી શકે છે. તમારું શરીર એક જીવંત અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જે માયાળુ શબ્દોને હકારાત્મક પ્રતિભાવ આપે છે અને નકારાત્મક વિચારોને તથા શબ્દોને નકારાત્મક પ્રતિભાવ આપે છે. તમે તમારી પોતાની જાત સાથે અને તમારા શરીર સાથે જે અભિગમથી પેશ આવો છો તેનાથી સભાન બનો.

આપણા વિચારો આપણી માન્યતાઓ ઊભી કરી દે છે, જે પછી શબ્દોમાં ફેરવાય છે. શબ્દો લાગણીઓ બની જાય છે. લાગણી કર્મમાં રૂપાંતરિત પામે છે, કર્મો આદતોમાં અને આપણી આદતો છેવટે આપણું જીવન બની જાય છે. જો તમે એમ માનવાનું અને વિચારવાનું ચાલુ રાખશો કે વનસ્પતિજન્ય આહારનું પાલન કરવું શક્ય નથી, તો તે તમારી વાસ્તવિકતા બની જાય છે. આપણા શબ્દોમાં કેટલી બધી શક્તિ હોય છે! તમારી વાસ્તવિકતા બદલવા માટે તમારા શબ્દોને નકારાત્મક અને ટીકાત્મકમાંથી હકારાત્મક અને શક્તિદાયી બનાવો.

અફર્મેશન એ હકારાત્મક શબ્દો છે જે તમે તમારી જાતને કહો છો.

અફર્મેશનનાં ઉદાહરણો આ મુજબ છે:

- હું આ કરી શકું છું.
- મારું કુટુંબ મને પ્રેમ કરે છે અને મને સહકાર આપશે.
- હું સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાનું પસંદ કરું છું.
- બધું જ સારું થઈ જશે.

શક્તિશાળી અફર્મેશન લખવા માટે તમારી કલ્પનાશક્તિ અને સર્જનશીલતાનો ઉપયોગ કરીને, તમે જે વાસ્તવિકતા તમારા પોતાના માટે ઊભી કરવા માંગતા હો, તેને આકર્ષી શકો છો. તમારી પોતાની સ્વાસ્થ્યની યાત્રા માટે આમ કરો. તેની સાથે તમારી જાતને જોડો અને જ્યાં સુધી તમે તેને સંપૂર્ણપણે માનતા ન થઈ જાઓ અને તે માન્યતા તમારી પોતાની ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તમારા મનમાં દૃશ્યો કે ચિત્રોથી અને શબ્દોથી તેનું પુનરાવર્તન કરો.

અફર્મેશન કેવી રીતે લખવું

- તમને તમારા માટે અને તમારી પરિસ્થિતિ માટે સૌથી નબળો પાડતો નકારાત્મક વિચાર પસંદ કરો અને તેનો વિરોધી હકારાત્મક વિચાર વર્તમાનકાળમાં લખો.
- તેનું એક વાકય બનાવો- જેટલું શક્ય હોય તેટલું ટૂંકું તથા યાદ રાખવામાં સહેલું.
- દરેક બાબત હકારાત્મક ભાષામાં લખાઈ હોય તે પાકું કરો. નકારાત્મક શબ્દો – જેવા કે 'નહીં', 'ક્યારેય નહીં', 'ના કરી શકું', 'નહીં કરું', અને 'નથી કરતો/કરતી'–નો ઉપયોગ ન કરો. નુક્સાન થાય છે કે કંઇક ગુમાવવું પડે છે તેવું સૂચવતા શબ્દો જેમ કે

'છોડી દેવું', 'હારવું', 'જતા રહેવું' અને 'અટકવું' અને અભાવ દર્શાવતા ક્રિયાપદો જેમ કે 'હું ઇચ્છું છું' અને 'મારે જોઈએ છે'નો ઉપયોગ ટાળવો. તમે જે સમસ્યાઓ બદલવા માંગતા હો- જેમ કે 'ડાયાબીટીસ', 'હાઇપર ટૅન્શન', 'દવાઓ' અને બીજું ઘણું બધું– તેનો પણ ઉલ્લેખ કરવાનું ટાળો.

- તેને તમારા પોતાના પૂરતું સીમિત રાખો. તમે માત્ર તમારી જાતને બદલી શકો છો.
- તમને તમારા માટે સાચું અને યોગ્ય લાગે તેવા અફર્મેશનનો ઉપયોગ કરો.
- સ્પષ્ટ રહો.
- ભાવનાઓને દર્શાવતા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો, જેમ કે 'અકલ્પનીય', 'ઉત્સાહપૂર્વક', 'આનંદપૂર્વક'.
- તે વિચાર વાસ્તવિક હોવા જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે, અફર્મેશન એવું હોઈ શકે, 'મને ઉત્સાહી તથા સ્વસ્થ બનાવે તેવો ખોરાક મને પસંદ છે' અથવા 'હું સ્વસ્થ તથા ખુશ છું અને મારા જીવનને પ્રેમ કરું છું.'

એવું અફર્મેશન લખો, જે તમારા માટે કામનું હોય. એક વાર તમે તે લખી લીધું, પછી જ્યારે પણ તમારી પાસે સમય હોય ત્યારે તેનું મંત્રની જેમ વારંવાર તમારી જાત સાથે રટણ કરો.

મેં એવા દર્દીઓ જોયા છે જે કલ્પના નથી કરી શકતા કે તેઓ સાજા થઈ જશે. ક્યારેક આપણે આપણી બીમારીનો ઉપયોગ ધ્યાન ખેંચવા માટે પણ કરતા હોઈએ છીએ. તમે આવું કાંઈ તો કરતા નથી ને તે ચકાસો. જો તમે કરતા હો તો તે બાબત તમારા સાજા થવામાં અંતરાયરૂપ બની શકે છે. સાજા થઈ જવા માટે તમને તમારા શરીરની રોગ મટાડવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. મેં એવા દર્દીઓ જોયા છે જેઓ તેમની દવાઓ છોડી દેવા માટે ખૂબ જ આનાકાની કરતા હતા કારણ કે તેમની દવાઓમાં કે તેમના ડૉક્ટરોમાં તેમની માન્યતા, તેમનો વિશ્વાસ ખૂબ જ પ્રબળ હતાં. આપણે આપણી માન્યતાઓને જતી કરવી જોઈએ અને વાસ્તવિકતા તરફ જોવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. કોઈનો ડાયાબીટીસ દવાઓથી મટ્યો નથી. છતાં ઘણી વાર આપણને દવાઓની જરૂર ન હોવા છતાં તેને છોડી દેવી આપણા માટે મુશ્કેલ હોય છે. ઘણા બધા લોકોને દવાઓ અને ડૉક્ટરો જાણે સુરક્ષાનો અંચળો લાગતો હોય છે. (યાદ રાખો કે આપણને જે દવાઓની જરૂર છે તે આપણે બંધ કરવાની નથી.)

તમે તમારા જીવનનું નિર્માણ કરી શકો છો

ઘણી વાર આપણે એટલા માટે દુ:ખી હોઈએ છીએ કારણ કે આપણે જે રીતે જીવવા નથી માંગતા તે રીતે આપણે જીવતા હોઈએ છીએ. આ એક પડકાર છે અને દરેક પડકારને હકારાત્મક રીતે લેવો જોઈએ. જો તમે તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિથી ખુશ નથી તો તમે તેને બદલવા માટે સક્રિયપણે કાંઈ કરી રહ્યા છો? શું તમે જાણો છો કે તમારે ખરેખર શું જોઈએ છે?

શું ખોટું છે એના પર ધ્યાન આપવાને બદલે તમારે ખરેખર શું જોઈએ છે તેના પર ધ્યાન આપો – વિઝ્યુલાઇઝ કરો અને તેને ખરેખર અનુભવો. યાદ રાખો કે તમે જે બોલો છો, વિઝ્યુલાઇઝ કરો છો અને સંવેદી શકો છો તેને જ તમે વાસ્તવિક, હકીકત બનાવી શકશો. આ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરવાની પ્રક્રિયા વારંવાર થવી જોઈએ. દાખલા તરીકે, જો તમે પ્રમોશન ઇચ્છતા હો, તો જાણે તમને હકીકતમાં પ્રમોશન મળી ગયું છે તેવી રીતે બધું જ કરો. વધારે મોટી જવાબદારીઓ સ્વીકારો. વધુ જવાબદાર બનો. જો તમે આમ કરો તો તમને પ્રમોશન મળે

તેની શક્યતાઓ વધી જાય છે. ડાયાબીટીસ માટે પણ સરખું જ હોય છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે જવાબદાર બનવાનું શરૂ કરી દો અને આ પુસ્તકમાં આપેલા બધાં જ માર્ગદર્શનનું પાલન કરશો તો ડાયાબીટીસ ભૂતકાળની બાબત બની જશે! તમારે એવી વ્યક્તિની જેમ જીવવું જોઈએ જેને ક્યારેય તે રોગ થવાનો નથી.

ભૂતકાળને જવા દો અને વર્તમાન ક્ષણમાં જીવો

તમારામાં તણાવ ઊભો કરનારી પરિસ્થિતિને ચકાસો અને તમારા મનમાં ખરેખર શું ડર છે તે નક્કી કરો. લાગણીઓને ફરીથી જીવો અને અનુભવો. તમે જે કાંઈ પણ વિચારો છો તેને તમારી જાતને પૂરેપૂરી અનુભવવા દો. કઈ બાબત ખરેખર તણાવ ઊભો કરે છે તે નોંધો. એક વાર તમે તેને પૂરેપૂરું અનુભવી લો પછી વર્તમાન ક્ષણમાં પાછા આવી જાઓ અને તે હજુ પણ પ્રસ્તુત છે કે નહીં તે ચકાસો.

આપણે ઘણી વાર એવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતા હોઈએ છીએ કે જેમાં કોઈક વ્યક્તિએ આપણી સાથે ગુસ્સાથી કે કઠોરતાપૂર્વક વાત કરી હોય કે દુઃખ થાય તેવું કાંઈક કહ્યું હોય. દુઃખ પહોંચવું અને પીડા અનુભવવી બરાબર છે. પરંતુ પરિવર્તન એ જીવનનો એક ભાગ છે. તે વ્યક્તિએ તેના જીવનના બીજા કોઈ પ્રસંગને કારણે તમને દુઃખ પહોંચાડયું હોઈ શકે છે, જેની સાથે તમારે કોઈ લેવા દેવા નથી. અથવા તમે કોઈક બાબત કરી હોય તેને તેમણે અલગ રીતે સમજી હોય તેના કારણે હોઈ શકે છે. તે જે કાંઈ પણ હતું, હવે તે પૂરું થઈ ગયું છે. તમારી પાસે તેને જતી કરવાની કે તેના વિશે વિચાર્યા કરવાની પસંદગી હોય છે.

ભૂતકાળની કોઈ વસ્તુ પર ક્યારેય પણ અટકી ન પડો. તેને એક વાર તમે પૂરેપૂરી અનુભવી લીધી છે, તો એ સમજો કે તે હવે પ્રસ્તુત નથી. પરિસ્થિતિ બદલાય છે, લોકો બદલાય છે, લોકો ભૂલ કરતા હોય છે. આપણે આગળ વધતા રહેવું પડે. કેટલીક વાર પરિસ્થિતિ વિશેની આપણી સમજણ હકીકત કરતાં વધારે ખરાબ હોય છે. રોષને મનમાં સંઘરી રાખવાથી આપણને નુકસાન પહોંચે છે અને ક્યારેય મદદ મળતી નથી.

બધી બાબતોને અંગત રીતે ના લઈ લો

આ બાબત હું ઘણા સમય પહેલાં સમજી ગઈ હતી અને તે મને ઘણી જ ઉપયોગી નીવડી છે. લોકો તેમની પોતાની પરિસ્થિતિઓ અને લાગણીઓ અનુસાર અથવા આપણા વિશેની તેમની સમજ અનુસાર વર્તતા હોય છે. જ્યારે પણ સંઘર્ષ થાય છે ત્યારે આપણી ફરજ એ તપાસવાની છે કે આપણે કોઈક રીતે જવાબદાર છીએ કે નહીં અને જો હોઈએ તો આપણી ભૂલો સુધારવાની અને તેના માટે માફી માંગવાની છે. બીજાએ શું કરવું જોઈએ કે શું ન કરવું જોઈએ તે શોધી કાઢવાનું કામ આપણું નથી. જો તેઓ વિવેકહીન, ઉદ્ધત કે કઠોર હોય તો એ તેમની વાત છે. તેને અંગત રીતે લેશો નહીં. તેમને સુધારવા એ તમારી ફરજ પણ નથી. મેં કેટલાક લોકોને બીજાની ટીકા કરવામાં અને સુધારવામાં એટલા વ્યસ્ત જોયા છે કે તેઓ તેમની પોતાની ભૂલો તરફ જોવાનું અને તેને સુધારવાનું ભૂલી જાય છે. તમે માત્ર કોઈ એક જ વ્યક્તિને બદલી શકો છો અને તે તમે પોતે છો. તેથી, દરેક વ્યક્તિ જે કરવા માંગતી હોય તે કરવા દો અને દરેક બાબતને અંગત રીતે ન લો.

તમારો આધ્યાત્મિક હેતુ સમજો

આપણો દરેકનો આ પૃથ્વી પર કોઈક ને કોઈક આધ્યાત્મિક હેતુ હોય છે અને જ્યારે આપણે તેને અનુસરતા નથી ત્યારે આપણે બેચેની અને દુઃખ અનુભવીએ છીએ. ખૂબ જ પ્રખ્યાત અને બહોળો ચાહકવર્ગ ધરાવતી સેલીબ્રિટીએ આત્મહત્યા કરી હોય તેમ તમે સાંભળ્યું હશે. તેમની પાસે પૈસો તથા કીર્તિ બધું જ હતું પરંતુ તેઓ ખુશ નહોતા. કેમ? તેઓ આ પૃથ્વી પર આવવાનો તેમનો આધ્યાત્મિક હેતુ સમજી નહીં શક્યા હોય અથવા તે અનુસાર વર્તી નહીં શક્યા હોય. આ બાબતથી આપણે દુઃખી થતા હોઈએ છીએ. આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિ ખાસ હોય છે અને અહીં કોઈ ખાસ હેતુ માટે આવેલી હોય છે. પૃથ્વી પરનું આપણું જીવન આ હેતુને સમજવાનું અને તેને પરિપૂર્ણ કરવા માટે હોય છે.

મોટા ભાગના લોકો સામાજિક માપદંડો અનુસાર જીવવામાં વર્ષો ગાળી નાંખે છે – જેમ કે કામ પર જવું, બાળકોની દેખભાળ કરવી, રાંધવું, સાફ સફાઈ કરવી અને બીજું ઘણું બધું. તે બધી જરૂરી બાબતો છે અને આપણી ક્ષમતા અનુસાર તેને શ્રેષ્ઠ રીતે કરવી જ જોઈએ પરંતુ આપણે એ પણ સમજવું જોઈએ કે માત્ર આટલા કારણસર જ આપણે અહીં પૃથ્વી પર નથી આવ્યા. આ જ કારણસર પ્રાચીન હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિએ તેના જીવનના જુદા જુદા તબક્કાઓમાંથી પસાર થવાનું હોય છે – શીખવાનો તબક્કો, ગૃહસ્થજીવનનો તબક્કો અને છેવટે આધ્યાત્મિક તબક્કો. શરૂઆતના તબક્કાઓનો હેતુ પૂરતું શીખવામાં આપણને મદદ કરવાનો છે, જેથી આપણે આપણા આધ્યાત્મિક હેતુના સંપર્કમાં આવી શકીએ.

આજકાલ વધુ ને વધુ લોકો એવા હોય છે, જેઓ તેમને શું જોઈએ છે તે જાણતા નથી હોતા. આપણા તરફથી ઘણી વધારે સામાજિક અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવતી હોય છે અને આપણે તેને પૂરી કરતા હોઈએ છીએ છતાં પણ આપણને એવું જ લાગ્યા કરે છે કે આપણને જે જોઈએ છે તે આ નથી. તે આંશિક રીતે એ કારણસર પણ હોય છે કે આપણે એવા ઉપભોક્તાવાદી સમાજમાં રહીએ છીએ જ્યાં આપણને જેની જરૂર નથી તેવી ચીજવસ્તુઓની સતત જાહેરાત થયા કરે છે. (મનોમન યાદ રાખો કે આપણને ખરેખર જેની જરૂર હોય છે તેની ભાગ્યે જ જાહેરાત કરવામાં આવે છે કારણ કે તમે જે અગાઉથી જાણતા હો તે તમને જણાવવા માટે કોઈ વ્યક્તિએ પૈસા ખર્ચવાની જરૂર નથી.) ઘણી બધી વસ્તુઓની ઑફર કરવામાં આવે છે અને આપણે ઘણી વાર આનંદની જગ્યાએ મોજમજાની શોધમાં હોઈએ છીએ. નવાં કપડાંઓ, મોટરગાડીઓ, રજાઓ, રેસ્ટોરન્ટમાં જમવાનું, બીજું ઘણું બધું તે આનાં જ ઉદાહરણો છે. આમાંથી એક પણ વસ્તુ ખરેખર આનંદ આપતી નથી કારણ કે આ બધું હોવા છતાં પણ તમને હજુ કદાચ તમારી નોકરી કે બીજી પરિસ્થિતિઓ ગમતી નહીં હોય.

જો આ તમને અંદરથી હલાવતું હોય તો થોડોક સમય વાંચવા માટે અને તમારો હેતુ શું છે તે સમજવા માટે ફાળવો. જુદા જુદા અનુભવોનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે, જો જરૂર જણાય તો તમે જે કાંઈ પણ કરતા હો તેને છોડી દો. તેનો અર્થ કદાચ ઓછા પૈસા એવો હોઈ શકે, પરંતુ પૈસો ખુશીઓ લાવી શકતો નથી! આપણામાંની લગભગ દરેક વ્યક્તિ કોઈક એવી વ્યક્તિને જાણે છે જેની પાસે આપણા કરતાં ઓછું હોય છે પરંતુ તેઓ આપણાથી વધુ ખુશ છે.

આપણે અગાઉ જોઈ લીધું તેમ ડાયાબીટીસ તણાવને કારણે સર્જાઈ શકે છે અને તેથી એ જરૂરી છે કે આપણે આપણી જાત સાથે સમય વિતાવીએ, આપણો પોતાનો આધ્યાત્મિક હેતુ

અને આપણી જરૂરિયાતને સમજીએ અને મોજમઝાની જગ્યાએ આનંદને શોધી કાઢીએ.



પ્રકરણ ૨૪

કસરત

દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે કસરત મહત્ત્વની છે. જ્યારે પણ આપણે કસરત કરીએ ત્યારે દરેક વખતે આપણે કૅલરી વાપરીએ છીએ, આપણા સ્નાયુઓ મજબૂત કરીએ છીએ, આપણું તણાવનું લેવલ નીચું લાવીએ છીએ અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ સારી બનાવીએ છીએ. અમારા કાર્યક્રમોમાં ડાયાબીટીસના ઘણા દર્દીઓએ અનુભવ્યું છે કે સવારે ચાલવાથી બ્લડ શુગર લેવલ નીચું રાખવામાં મદદ મળે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે કસરત માત્ર બ્લડ શુગર કાબૂમાં રાખવા માટે જ નહીં પરંતુ સામાન્ય તંદુરસ્તી માટે પણ ખરેખર ખૂબ મહત્ત્વની છે.

અમારી સૌથી પહેલી એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર દરમ્યાન અમારા બે એવા સહભાગીઓ હતા, જેઓને શિબિર પહેલાં પણ દરરોજ ૧૦ કિ.મી. ચાલવાની આદત હતી. અમારા બે સહભાગીઓ યોગના શિક્ષક હતા. તેમને બધાને ડાયાબીટીસ હતો. તમે પણ નોંધ્યું હશે કે તમે આટલી કસરત કરતા હો છતાં તમારો ડાયાબીટીસ મટતો નથી કે નથી વજન ઊતરતું. એકલી કસરત આ રોગને ભગાડતી નથી કે નથી વજન ઉતારવામાં મદદ કરતી. આપણે પૂરતા પ્રમાણમાં કૅલરી બાળવાનું શરૂ કરવા માટે ઘણી બધી કસરત કરવાની જરૂર હોય છે.

મેં લોકોને જિમમાં જોડાતા અને ઘણું બધું વજન ઉતારતા તથા સ્નાયુઓ મજબૂત કરતા જોયા છે પરંતુ જેવું તેમનું જિમનું લવાજમ પૂરું થાય છે તેવું તેમનું વજન વધી જાય છે. આ શરમજનક બાબત છે. તેથી જ હું ખાસ ભલામણ કરું છું કે દરેક વ્યક્તિએ એવી કોઈ કસરત શોધી કાઢવી જોઈએ જેમાં તેમને ખરેખર ખૂબ મજા આવતી હોય. નહીં તો તમને થોડા સમય બાદ તેને પડતી મૂકવાનું મન થશે. તે કશું પણ હોઈ શકે છે – ડાન્સ, ઍરોબિક્સ, સ્વિમિંગ, ટેનિસ, જિમ, ચાલવું, પર્વતારોહણ... કશું પણ, જેમાં તમે જાણો છો કે તમને મજા આવે છે. તે કોઈ સાથીદાર સાથે કરી શકાય તેવું આયોજન કરવું વધુ સારું છે, જેથી તમે બંને એકબીજાને પ્રોત્સાહન આપી શકો.

હું જુદા જુદા એવા લોકોને જાણું છું કે જેમણે જુદા જુદા પ્રકારની કસરત કરવાનું પસંદ કર્યું છે. તેમનામાંના એકને દોડવું ગમે છે અને હવે મેરેથોન દોડમાં ભાગ લે છે. બીજી વ્યક્તિને પર્વતારોહણ ગમે છે. અન્ય એક વ્યક્તિને સાઇકલ ચલાવવી ગમે છે અને તે માને છે કે જો આપણે બીજા વધુ લોકોને સાઇકલ ચલાવવા માટે પ્રેરણા આપી શકીએ તો તે પ્રદૂષણ ઘટાડવાનો અને ઝડપથી ક્યાંક પહોંચવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. હું દક્ષિણ ભારતમાં ગરમ પ્રદેશમાં રહું છું અને તેથી મને અંગત રીતે તરવાનું ગમે છે. સ્વિમિંગ પૂલ અમારી ઑફિસથી પાંચ મિનિટના અંતરે છે અને મને લાગે છે કે સાંજે ઠંડા થવાનો અને કામ કરવા માટે ઉત્સાહ મેળવવાનો આનાથી વધુ સારો કોઈ રસ્તો નથી. તમને જે ગમતું હોય તે જ તમારું ધ્યેય બની જવું જોઈએ.

જો તમને કસરત કરવાનું બિલકુલ ન ગમતું હોય તો મારું તમને સૂચન છે કે દાદરનાં પગથિયાં વાપરવાનું ચાલુ કરો. જો તમે તેની ટેવ પાડી દો અને લિફ્ટ વાપરવાની સાવ બંધ કરી દો તો, કદાચ જો તમે મોટા શહેરમાં રહેતા હો તો તમારા માટે જરૂરી બધી જ કસરત તમને મળી શકે. દાદર વિશે સારી બાબત એ છે કે તે એક ખૂબ મહેનતવાળી કસરત છે અને તમે

થાક્યા વિના પગથિયાંની કેટલી ફ્લાઇટ (Flight - બે માળ કે દાદરના બે લેવલ વચ્ચે આવેલાં પગથિયાંની શ્રેણી) ચઢી શકો છો તેની ગણતરી કરીને તમે તરત જ જાણી શકો છો કે તમારી ક્ષમતા કેટલી સારી છે. મોટા ભાગે તેમાં તમારા દિવસની ૫-૭ મિનિટથી વધારે સમય નથી જતો અને જો તમે તે દિવસમાં બે વખત કરી શકો તો તે શ્રેષ્ઠ રહેશે. તે તમારી ક્ષમતા વધારવાનો ખૂબ જ સારો રસ્તો છે. એક વાર તમને ખબર પડે કે પગથિયાંની અમુક ફ્લાઇટ સહેલાઈથી ચઢી શકો છો તો તે એક-એક કરીને વધારતા જાઓ. હું શહેરમાં નથી રહેતી પરંતુ મેં નક્કી કર્યું છે કે જ્યારે પણ હું શહેરોની મુલાકાતે જાઉં ત્યારે જેટલી વખત શક્ય હોય તેટલી વધુ વખત હું દાદરનો ઉપયોગ કરું. જ્યારે પણ ફ્લાઇટની સંખ્યા ખૂબ વધારે હોય ત્યારે હું વચ્ચે લિફ્ટનો ઉપયોગ કરી જ શકું છું. તેનાથી મારી ક્ષમતા વિશે હું સભાન રહું છું. તે દરરોજ પોતાની જાતે સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ લેવા જેવું છે. તમારા શરીરને તમારી ક્ષમતા અને સહનશીલતા વિશે પણ ખ્યાલ આવશે.

જો તમે શહેરમાં રહેતા હો તો ચાલવા માટે નજીકના બાગમાં જવાની હું ખાસ સલાહ આપું છું. તે તમારો કુદરત સાથેનો રોજનો એક માત્ર સંપર્ક હોય છે. હું અંગત રીતે કામ કરીને કસરત મેળવવામાં માનું છું. દાખલા તરીકે, હું નજીકની દુકાને ચાલીને જાઉં છું, સ્વિમિંગ પૂલ ખાતે સાઇકલ પર જાઉં છું, નજીકમાં રહેતી કોઈ વ્યક્તિને ફોન કરવાને બદલે બહાર નીકળીને મળવા જાઉં છું અને મારા પોતાના ઘરનું કામ પણ સારા એવા પ્રમાણમાં કરું છું.

તમે પણ બાગકામ કરી શકો છો અથવા તમારા કૂતરાને બહાર ચાલવા લઈ જઈ શકો છો. તમને મજા આવતી હોય તેવાં રોજિંદાં કામ હાથમાં લો, જેથી તમે તેમાંથી છટકી ના શકો. આ પ્રકારની કસરત બે હેતુ પાર પાડે છે. આપણે કસરત કરવાનું આયોજન કરવાની જરૂર એટલા માટે પડે છે કારણ કે આપણાં રોજિંદાં જીવનમાં મશીનોનો ઉપયોગ ખૂબ જ વધી ગયો છે. કામ પર ચાલતા કે સાઈકલ પર જવાને બદલે આપણે મોટા ભાગે કારમાં અથવા જાહેર પરિવહનમાં જતા હોઈએ છીએ. આપણું પોતાનું ઘરકામ કરવાને બદલે આપણે મોટા ભાગે મશીન અથવા નોકર રાખતા હોઈએ છીએ. આપણે આપણું પોતાનું પાણી પણ સીંચવાનું નથી હોતું કારણ કે દરેક જણ પાસે નળ છે. આધુનિક જીવનશૈલી સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક છે! પહેલાંના જમાનામાં વ્યક્તિએ જીવનનિર્વાહ માટે પણ દિવસમાં થોડું ઘણું હલનચલન, પરિશ્રમ કરવો પડતો હતો. આજે તમે માત્ર બટન દબાવીને દરેક વસ્તુ કરી શકો છો!

મેં ન્યૂયૉર્ક, લંડન, પૅરિસ અને સાન ફ્રાન્સિસ્કોમાં– જ્યાં લોકો મોટા ભાગે જાહેર પરિવહન સેવા પર આધારિત હોય છે ત્યાં– ઘણા લોકોને ઝડપથી ચાલતા જોયા છે અને તેઓ ઘણા પાતળા હોય છે કારણ કે તેમણે ચાલવું પડે છે, દાદર ચઢવા પડે છે અને રોજિંદા ધોરણે ઘણી બધી અવરજવર કરવી પડે છે.

કસરત કરવાની બહુ ઉપયોગી બીજી અસર એ છે કે તે તણાવનું લેવલ નીચું લાવે છે અને સેરોટોનિન જેવા અંત:સ્ત્રાવોનું ઉત્પાદન વધારે છે, જેનાથી આપણે આનંદ અનુભવીએ છીએ. જો તમે ડિપ્રેસ થવાનું વલણ ધરાવતા હો તો દવાઓ લીધા કરવા કરતાં સારી એવી કસરત કરવી વધુ સારી. જો તમે નિયમિત કસરત કરવા માટે સાથીદાર શોધી શકો, કોઈ એવી વ્યક્તિ જેનો સંગાથ તમે ખરેખર માણતા હો, તો તમે જાતે જ દિવસના એ સમયની રાહ જોવા માંડશો, કે ક્યારે તમે તેને મળો અને એકબીજા સાથે થોડો સમય પસાર કરો.

જો તમને ઘૂંટણની સમસ્યા કે એવી બીજી કોઈ અક્ષમતા હોય તો શું કરવું? તમે સ્વિમિંગ કે યોગની પસંદગી કરી શકો જેથી તમારે તમારા ઘૂંટણ પર દબાણ ન આપવું પડે. જો તમને

તરતા ન આવડતું હોય તો તમારે એ શીખવાની જરૂર નથી! હવે વધુ ને વધુ પૂલ્સ પાણીની કસરતોના ક્લાસ ચલાવતા હોય છે. યોગના કોઈ સારા શિક્ષક પણ તમને આસનો બતાવી શકે કે જેમાં ઘૂંટણ પર દબાણ નથી આપવું પડતું. અથવા તમે જિમમાં વર્કઆઉટ કરી શકો જ્યાં ટ્રેનર તમે કઈ કસરતો કરી શકો તે અંગે માર્ગદર્શન આપી શકે. મન હોય તો માળવે જવાય. આ બધું ટાળવા માટે દર્દીઓને જુદાં જુદાં બહાનાં બતાવતાં મેં સાંભળ્યા છે જેમ કે તેમને નાહવાનાં કપડાંમાં દેખાવું નથી ગમતું કે યોગના વર્ગનો સમય તેમને માફક નથી આવતો. આ બધાં બહાનાંઓ આપણે આપણી જાતને આપતાં હોઈએ છીએ અને છેવટે આપણે તેમને હકીકતમાં માનતા થઈ જઈએ છીએ.

મેં તાજેતરમાં જ એક દર્દી સાથે વાત કરી, જેને સમસ્યાઓ શું છે તે સમજાયું અને તેમણે પોતાનું સમયપત્રક બદલી નાંખ્યું. તેમણે સવારે ૬ વાગ્યે કામ પર જવાનું શરૂ કર્યું જેથી તે સાંજે ૫ વાગ્યે ઘરે પાછા આવી શકે, અને આવતા-જતા બંને વખતે ભારે અવરજવરનો સમય ટાળી શકે. તેનાથી તેમને કારમાં રોજનો બે કલાકનો સમય બચી ગયો. તેમનો તણાવ ઓછો થઈ ગયો, કસરત અને તેમના કુટુંબ માટે વધુ સમય મળતો થયો અને સમયસર સૂવાનું પણ થયું. તેઓ થોડું ઘણું કામ ઘરે લઈ આવતા, પરંતુ તેમને જે મળતું હતું તેના માટે એટલું કરવામાં કોઈ અફસોસ નહોતો..

મારે બીજા એક ડાયાબીટીસના દર્દી જે ડૉક્ટર હતા, તેમણે તબીબી સેવા આપવા માટે ઘણો બધો સમય આપવો પડતો અને તેમણે તેમના કુટુંબની પણ સંભાળ રાખવાની હતી. ઉપરાંત તેમનાં બાળકોની પરીક્ષા પણ આવી રહી હતી. આ સમયગાળા દરમ્યાન તેમણે દાદર વાપરવાનું શરૂ કર્યું અને રોજની ત્રેવીસ ફલાઈટ (Flight - ૮ થી ૧૦ પગથિયાંની સીડી) ચઢવા માંડી! અકલ્પનીય કહેવાય, નહીં? જેટલી જરૂર હતી તે બધી જ કસરતો થઈ ગઈ અને જિમ માટે સમય કે પૈસા વેડફાયા નહોતા.

તમે જે પણ રીતે તમારી કસરત કરવાનું નક્કી કરો, પણ કોઈક એવી વસ્તુ હાથમાં લો જે લાંબાગાળા સુધી ટકી શકે- જેથી તમને તેને વચ્ચે વચ્ચે છોડી દેવાનું મન ન થાય. જો શક્ય હોય તો એવી બાબતો પસંદ કરો કે જે તમારે કરવી જ પડે (જેમ કે ઘરકામ અને ખરીદી) અથવા તો જે કરવાથી તમે તમારી પોતાની જાતને રોકી ન શકો (જેમ કે સ્વિમિંગ). તમારા કોષ્ટકમાં કસરતને એક કૉલમ (ઊભી હરોળ) તરીકે મૂકવાનું હું ખાસ સૂચન કરું છું જેથી તમે રોજ કેટલી કસરત કરી તેનું નિયંત્રણ રાખી શકો અને તેને તમારા બ્લડ શુગર લેવલ સાથે જોડી શકો. તેનાથી પણ તમને કસરત કરવાનું ચાલુ રાખવામાં પ્રોત્સાહન મળશે.

યાદ રાખો, કસરત કરવાની વાત આવે ત્યારે તમે જે કાંઈ પણ કરવાનું નક્કી કરો તે સારું જ હોય છે. માત્ર તે કરો!



પ્રકરણ ૨૫
સામાજિક સહકાર જીતવો

આજે ઘણા બધા લોકો સ્વાસ્થ્ય તથા પર્યાવરણને લગતાં કારણોસર કે પ્રાણીઓ તરફની કરુણાને કારણે વનસ્પતિજન્ય આહાર લેતા હોય છે. દુનિયાભરની પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓ પણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક તરફ વળી રહી છે. બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. આપણે એક પ્રજાતિ તરીકે માંદલા થઈ રહ્યા છીએ.

૧૯૮૫માં જ્યારે મેં મારો આહાર બદલ્યો ત્યારે પરિસ્થિતિ તદ્દન અલગ જ હતી. ખૂબ જ ઓછા લોકો વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેતા હતા. છતાં જ્યારે પણ કારણો આપવામાં આવે છે ત્યારે બધા તેની સાથે સંમત થાય છે. પરંતુ કોઈ બાબત વિશે ખાલી વાત કરવી અને હકીકતે તેનું પાલન કરવું એ બે અલગ બાબત છે. આજે, જેઓએ પરિવર્તન કર્યું છે તેવા લોકોની સંખ્યા ઘણી વધારે છે, તે કારણે જ, પરિસ્થિતિ ઘણી સહેલી છે. છતાં તે અઘરી નથી તેમ કહેવું નાસમજ ગણાય. આપણે સામાજિક પ્રાણી છીએ અને બીજા લોકો શું વિચારે છે તથા બીજા શું કરે છે તે બાબતે ઘણું ધ્યાન રાખીએ છીએ. તેથી, જો આપણે આ યાત્રાનો પ્રારંભ કરવાના હોઈએ અને આપણે ટકી રહેવાની આશા રાખવી હોય તો આપણે સામાજિક સહકાર જીતવો જ રહ્યો.

મુશ્કેલીઓ

જ્યારે તમે બીજા કરતાં અલગ રીતે ખાવાની અને જીવવાની કોશિશ કરો છો ત્યારે તમે ટીકા-ટિપ્પણી અને જોક્સના શિકાર બની શકો છો. પરંતુ માત્ર થોડા સમય માટે જ! શરૂઆતમાં જ્યારે તમે તમારા પોતાના માટે પરિણામો પ્રાપ્ત ન કર્યાં હોય ત્યારે શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેના વિશે ઓછામાં ઓછું બોલવામાં ડહાપણ છે. બીજા લોકોએ શું કરવું જોઈએ તેના વિશે ક્યારેય વાત ન કરવી તેવી હંમેશાં સલાહ આપવામાં આવે છે. તમે જેટલું ઓછું બોલશો અને જેટલી હો-હા ઓછી કરશો તેટલું તમારા માટે એ સરળ રહેશે. જો કે, છૂટછાટો લેવી એ લાંબા ગાળે તેને વધુ સરળ નહીં બનાવે. તેથી, તમારા ધ્યેય અને તે માટેની તમારી પ્રતિબદ્ધતા માટે ખૂબ જ સ્પષ્ટ થઈ જવામાં ડહાપણ છે. આપણે એક પછી એક પરિસ્થિતિ લઈશું અને તેના ઉકેલો શોધીશું. યાદ રાખો કે તમારે આ પુસ્તકમાં આપેલા ઉકેલો પૂરતી તમારી જાતને મર્યાદિત નથી કરવાની. સર્જનાત્મક બનો, તમે તમારી પરિસ્થિતિ માટે વધુ અસરકારક ઉકેલો શોધો.

બીજાના દૃષ્ટિકોણને સમજવો

સામેવાળી વ્યક્તિની જગ્યાએ તમારી પોતાની જાતને મૂકવી અને તેની જગ્યાએ તમે હો તો કેવું અનુભવો તે સમજવું ખૂબ જ અગત્યનું છે. છેવટે, થોડા મહિનાઓ પહેલાં તમે પણ તેમના જેવી જ પરિસ્થિતિમાં હતા!

તેઓ ખોટા છે અથવા તેઓ શું શ્રેષ્ઠ છે તે બાબતે જાણતા નથી અથવા તમે કોઈક રીતે તેમના કરતાં ચઢિયાતા છો એવું તમે કોઈને કહેશો તો કોઈ પણ વ્યક્તિને નહીં ગમે. જ્યારે પણ વાતચીત કરતા હો ત્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને ક્યારેય આવું લાગે નહીં તેની કાળજી રાખો.

જે લોકો તમને મૂંઝવનારા પ્રશ્નો પૂછે કે ટીકાત્મક રીતે પણ તમને વિવાદમાં કે ચર્ચામાં

રોકેલા રાખે તો તેઓ એટલા માટે જ કરતા હોય છે કારણ કે તેઓ પણ તેમની પોતાની વર્તણૂક અથવા બદલાવાની ક્ષમતા કે અક્ષમતાને પ્રશ્ન કરતા હોય છે. તમારા બદલાવને તેમના માટે એક ધમકી તરીકે અથવા તેમની પોતાની વર્તણૂકને પ્રશ્ન કરવાની જરૂરિયાત તરીકે લેવામાં આવે છે. તેમણે એવી કોઈ બાબત સામે જોવું પડે છે, જે તેઓ ક્યારેય ઇચ્છતા નહોતા અને તે સહેલું નથી હોતું!

માતાપિતા, સગા-સંબંધીઓ, શિક્ષકો કે ડૉક્ટરો તમને અગાઉ અલગ સલાહ આપતા હતા તેવું બની શકે. જ્યારે તમે ખોરાકમાં પરિવર્તન લાવો છો ત્યારે તેમને માઠું લાગી શકે છે– તમે આડકતરી રીતે એવું દર્શાવી રહ્યા છો કે તેઓ ખોટા છે. યાદ રાખો કે તેમણે તમારા માટે અત્યાર સુધી જે કાંઈ પણ કર્યું છે તે તમારા માટેના પ્રેમને કારણે અને તેમના મર્યાદિત જ્ઞાનમાંથી કર્યું છે. તમે જે કરવા માંગો છો તે બાબતે દૃઢ રહેવાની સાથે તમે તમારા માટે વિચારવા અને કાળજી રાખવા માટે તેમનો આભાર માનો.

કેટલીક વાર લોકો તમારી પસંદગીઓ પર હુમલો પણ કરી શકે છે. તેઓ જે કહી કહી રહ્યા છે તેને મન પર ન લેવું જરૂરી છે. એ વખતનો વિચાર કરો કે જ્યારે તમે ક્યારેક તેમને કાંઈક કહ્યું હશે, જે આક્રમક લાગી શકે, જ્યારે તમારો કહેવાનો મતલબ ખરેખર એવો નહોતો.

જ્યારે કોઈક વ્યક્તિ તમારી સાથે વાતચીત કે ચર્ચાવિચારણા કરે ત્યારે યાદ રાખો કે તે એટલા માટે કરે છે કારણ કે તેઓને તમારામાં રસ છે, પછી ભલે તેઓ તમે આ ફેરફારો શા માટે કરી રહ્યા છો, તે ન સમજી શકે.

બીજા લોકોને શું ખાવું જોઈએ તે ન કહેવામાં કે આ પુસ્તકમાં તમે શું શીખ્યા તે ન શીખવવામાં ઘણી વાર ડહાપણ હોય છે. તમારાં પોતાનાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો થકી બીજાને પ્રેરણા આપો અને તમારે બદલે સ્વાદિષ્ટ ખોરાકને બોલવા દો. તેમને તમને પ્રશ્નો પૂછવા દો અને જ્યારે તેઓ પ્રશ્નો પૂછે, શક્ય તેટલા ટૂંકાણમાં, બને તો એકાદ વાક્યમાં જવાબ આપો. તેનાથી જો તેઓ ખરેખર વધારે જાણવા ઇચ્છતા હશે તો જ બીજા પ્રશ્ન પૂછવા પ્રેરાશે અને તમને ખાતરી થઈ જશે કે તેમને કોઈ રસ ન હોય તેવી કોઈક બાબત વિશે તમે વધારે પડતું નથી બોલી રહ્યા.

ચાલો હવે આપણે અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓ અને તેની સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડવું તે જોઈએ:

- તમારો મિત્ર તમને તેના ઘરે ડિનર માટે આમંત્રણ પાઠવે છે: અહીં તમે ઇચ્છશો કે તે જાણે કે તમે તમારી ખોરાકની પદ્ધતિ બદલી નાંખી છે અને ટૂંકમાં તે માટેનાં કારણો પણ જણાવો, જેમાં તે તમારા માટે શા માટે મહત્ત્વનું છે તે પણ સામેલ હોય. ત્રણથી વધારે વાક્યોમાં નહીં! તમે તેઓ બનાવી શકે તેવી વાનગીનું નામ સૂચવી શકો, જે તમે ખુશીથી ખાઈ શકો અથવા તમારા ઘરેથી એક એવી વાનગી લઈ જવાનો પ્રસ્તાવ મૂકો, જે બધા વહેંચી શકે. આ રીતે તમે એવી ખાતરી રાખો છો કે તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવું કંઈક તો તમે ખાઈ જ શકશો. બીજા લોકોની અનુકૂળતા અને ક્ષમતા વિશેની તમારી વિચારવાની રીતમાંથી હંમેશાં બહાર નીકળો.
- તમે તમારા મિત્રો સાથે બહાર જમવા માટે જાઓ છો: જો તમે અગાઉથી જાણતા હો કે તમે કઈ રેસ્ટોરન્ટમાં જવાના છો તો તમે કદાચ તેનું મેનુ જોઈ શકો અને

તમારી જરૂરિયાતને અનુરૂપ કાંઈક અનુકૂળ હોય તેવું ઉપલબ્ધ છે કે નહીં તે નક્કી કરી શકો. મોટા ભાગની રેસ્ટોરન્ટ્સ સજીવ ખેતીનો કે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક નહીં પીરસે તે ધ્યાનમાં રાખીને રેસ્ટોરન્ટમાં થોડું ઘણું સમાધાન કરવું જરૂરી હોય છે. જો તમે બહુ મોંઘી રેસ્ટોરન્ટમાં જતા હો તો અગાઉથી શેફને ફોન કરીને તમારી જરૂરિયાતો વિશે જાણ કરવી તથા તે માટે જરૂરી બધી તૈયારીઓ કરાવવી શક્ય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં શેફ પડકાર લેવામાં રસ ધરાવતા હોય છે કારણ કે તે તેમના કામમાં નવીનતા લાવે છે. જો તેમણે તમારા માટે કાંઈક ખાસ કર્યું હોય તો તેમના પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરો! તેના વિકલ્પ તરીકે તમે કેટલીક મનપસંદ રેસ્ટોરન્ટ પણ નક્કી રાખી શકો, જેમના શેફ તમને પહેલેથી જ ઓળખતા હોય. તમે તમારા મિત્રોને આ રેસ્ટોરન્ટ્સ સૂચવી પણ શકો છો. જો તમને એમ લાગતું હોય કે કોઈક રેસ્ટોરન્ટમાં તમને ખાવા માટે કાંઈ ખાસ મળશે નહીં તો જતાં પહેલાં કાંઈક ખાઈને તમે જઈ શકો છો. તેનાથી જમવાના ટેબલ પર તમારા જમવાની બાબતને વધુ પડતું મહત્ત્વ અપાતું ટાળી શકાય છે અને બંને પક્ષોને રાહત અનુભવાય છે. છેવટે, તમે તો તમારા મિત્રોને મળવા માટે જાઓ છો અને ખાવા માટે નહીં!

- તમારા સગા તમને (પહેલાં) ભાવતો ખોરાક ખાસ તમારા માટે બનાવે છે : મનમાં એ યાદ રાખો કે તેઓ તેમનો તમારા માટેનો પ્રેમ દર્શાવવા માટે જ આમ કરી રહ્યા છે. તેઓ ખાસ તમારા માટે કાંઈક કરવા ઇચ્છે છે. સૌથી પહેલાં તેમના પ્રેમ માટે નિષ્ઠાપૂર્વક અને ખરા દિલથી આભાર માનવો ખૂબ જરૂરી છે. પછી તમે તેમને કહી શકો કે હવે તમે આ ખોરાક ખાતા નથી. અને તેઓ નાનકડો ટુકડો લેવા માટે તમને પટાવવાની કોશિશ કરે તે પહેલાં જ, ખૂબ જ ઝડપથી તેમને કોઈ વિકલ્પ સૂચવો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે તેમને બીજા કુટુંબીજન વિશે જણાવી શકો જે તેને માણશે અથવા એવું સૂચન આપી શકો કે તેના જેવી જ કોઇ વાનગી તમને ત્યાં ઉપલબ્ધ સામગ્રીમાંથી બનાવવા દે, જે તમે બંને ખાઈ શકો.
- તમે બધા ઑફિસમાં સાથે જમતા હો : તમે હંમેશાં તમારા સહકર્મીઓને આપી શકો તે માટે તમારા ટિફિનમાં થોડોક વધુ ખોરાક લઈ જાઓ તે બાબતનું ધ્યાન રાખો. જો તેમનો ખોરાક તમને અનુકૂળ ના હોય તો તેમના ટિફિનમાંથી ન ચાખવા માટે અડગ રહો અને તમે તેમ શા માટે કરી રહ્યા છો તે તેમને જણાવો. તમે જોશો કે થોડા વખત પછી તેઓ જ તમને પૂછશે કે તમને અનુકૂળ હોય તેવો ખોરાક તેઓ કેવી રીતે બનાવી શકે અને પછી તેઓ તમે ખાઈ શકો તેવી વસ્તુઓ લાવવા માંડશે.

મિટિંગમાં જમવું

હું એક હીલિંગ સેન્ટરમાં કામ કરતી હતી જ્યાં શરૂઆતમાં લોકો મારા આહારની પસંદગીઓ વિશે મજાક ઉડાવતા. જ્યારે અમારી કૉફી અને ડેઝર્ટ સાથેની મિટિંગ થતી ત્યારે હું ખાઈ શકું તેવું કાંઈ નહોતું. થોડા વખત પછી મિટિંગમાં વીગન ડેઝર્ટ્સ લેવાનું શરૂ થયું જેથી હું પણ ખાઈ શકું. અને હવે તો તેમનામાંથી ઘણા મારી આહારની પસંદગીઓને અનુસરે છે અથવા કમ સે કમ તેને માન આપે છે!

- લોકો તમારી સમક્ષ ખોરાક મૂકશે અને કહેશે, ‘ઓહ, માફ કરશો તમે આ ખાઈ

નહીં શકો!': જવાબ આપો કે, 'હું ઇચ્છું તે હું ખાઈ શકું છું, પરંતુ હું આ ન ખાવાનું પસંદ કરું છું કારણ કે મારે મારો ડાયાબીટીસ મટાડવો છે. શું તમે મને સહકાર આપશો?' એક વાર તમે તેમના સહકાર માટે વિનંતી કરેલી હશે તો પછી તેઓ તમારી સાથે આવી અપમાનજનક રીતે વર્તન નહીં કરે.

- તમને પ્રસાદ આપવામાં આવે છે: તેને માનપૂર્વક સ્વીકારી લો અને તે તમારા મોઢાં ન મૂકશો. તેને બદલે એને કોઈ એવી વ્યક્તિને આપી દો જે તેની કદર કરે. તમે તે કેમ ખાધો નહીં તે સમજાવવાની જરૂર નથી.
- તમને લગ્નપ્રસંગે આમંત્રણ આપવામાં આવે છે: જમી લીધા પછી જાઓ. જ્યારે તમને જમવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે કહો કે તમે જમીને આવ્યા છો. જો બુફે હશે તો તમે પ્લેટ લીધી કે નહીં તેની કોઈને ખબર પણ નહીં પડે. અથવા તમને અનુકૂળ હોય તેવું કાંઈક પણ થોડું ઘણું ખાવા માટે તમે ચોક્કસ જ પ્લેટ લઈ શકો છો. જો ખોરાક પ્લેટમાં પીરસવામાં આવતો હોય તો પીરસનારને કહો કે તમે તે ખાઈ નહીં શકો કારણ કે તમારી તબિયત સારી નથી અથવા તમે ઉપવાસ કરી રહ્યા છો. કોઈ પણ વ્યક્તિ બીમાર છે તેવું બહાનું આપી જ શકે છે કારણ કે તે સાચું છે. તમને ડાયાબીટીસ થયેલો છે અને તેથી તમારે તે ખોરાક ન ખાવો જોઈએ!

તમારાં કેટલાંક સામાજિક વર્તુળોમાં અલગ રીતે ખાવાથી તમને સહેજ પ્રતિકૂળતા લાગશે. પરંતુ છેવટે મિત્રો, જો તેઓ સાચા મિત્રો હોય તો, તમારી ઇચ્છાને સમજશે અને બળજબરી કરવાનું બંધ કરી દેશે. તેનાથી સારું પરિણામ એ પણ આવી શકે કે તેઓ પણ તમને અનુસરવાનું શરૂ કરી દેશે. યાદ રાખો કે આપણી વસ્તીની બહુ મોટી ટકાવારી ડાયાબીટીસ ધરાવે છે અને તે યુવાવર્ગમાં પણ સારા એવા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કદાચ તમારા મિત્રોમાંથી કેટલાકને આ પુસ્તકમાં પણ રસ પડશે.

યાદ રાખો કે જ્યારે પણ જરૂરી હોય ત્યારે તમે તબિયત સારી નથી, ઝાડા થઈ ગયા છે, ભૂખ નથી લાગી, તમારા ડૉક્ટરે સૂચના આપેલી છે એવાં બહાનાંનો હંમેશાં ઉપયોગ કરી શકો છો!

પ્રત્યેક છૂટછાટ સાજા થવામાં પાછા પાડશે

મેં તાજેતરમાં અમારા અગાઉના સહભાગીઓમાંના એક એવા શ્રીમાન BD સાથે વાત કરી, જેમણે સારો એવો સુધારો કર્યો હતો. તે વ્યક્તિ ખાવાના ખૂબ જ શોખીન છે અને તેમની પત્ની લાજવાબ રસોઈ બનાવે છે. તેમની પત્નીએ સ્વાદિષ્ટ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બનાવવાની કળામાં નિપુણતા હાંસલ કરેલ છે અને હું નિખાલસતાપૂર્વક ઇચ્છું છું કે તે અમારા રસોઈકળા શીખવનારામાંના એક હોય. શ્રી BD એ કહ્યું, 'હું મુસાફરીમાં હતો અને તમે જાણો છો તેમ, મુસાફરી દરમ્યાન કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાકનું પાલન કરવું ઘણું અઘરું હોય છે. હું દસ દિવસ પહેલાં જ પાછો ફર્યો અને હું ત્યારથી બધું બરાબર કરી રહ્યો છું, છતાં મારા બ્લડ શુગર હજુ ૭ છે. તેનું કારણ શું?

મેં તેમને કહ્યું, 'ડાયાબીટીસ એ તમે છેલ્લા દસ દિવસમાં શું ખાધું તેનું પરિણામ નથી. ડાયાબીટીસ એ લાંબા સમયગાળાની ખોટી જીવનશૈલીના કારણે સ્વાદુપિંડને થયેલ નુકસાનનું પરિણામ છે. સ્વાદુપિંડને સાજા થતાં વાર લાગે છે, અને માત્ર સાજા થવાના સમયગાળા પૂરતું જ નહીં પરંતુ તેના પછી પણ આપણે આપણાં શરીર અને સ્વાદુપિંડ સાથે પ્રેમથી કામ લેવું જોઈએ.'

હું પરિણામો મેળવવા ઇચ્છતી કોઈ પણ વ્યક્તિને, જ્યાં સુધી તેઓ સંપૂર્ણપણે સાજા ન થઈ જાય ત્યાં સુધી, જેટલું શક્ય હોય તેટલું તેમના નિશ્ચિત આહારમાંથી વિચલિત ન થવા માટેની સલાહ આપું છું. તેનો અર્થ એ થયો કે કોઈ પણ દવાઓ વિના રોજ બ્લડ શુગર લેવલ સામાન્ય હોવું અને સમગ્રપણે સ્વાસ્થ્ય સારું હોવું જોઈએ. ત્યાં સુધી રિવર્સલ ડાયેટને (રોગ મટાડવાના આહાર) ચુસ્તપણે વળગી રહેવું હિતાવહ છે. ત્યારબાદ મેન્ટેનન્સ ડાયેટ (સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના આહાર) પર રહી શકાય, જેનો અર્થ થયો કે થોડી ઘણી છૂટછાટો લેવાથી શરીરને નુકસાન નહીં થાય. તેમ છતાં, વારંવાર નાની નાની છૂટછાટોની સહિયારી અસર આખરે સ્વાદુપિંડને નુકસાન પહોંચાડે છે અને રોગને પાછો લાવી દે છે. પૂરેપૂરા સાજા થવામાં સમય લાગે છે. શરૂઆતમાં જ્યારે આપણે શરીરની જરૂરિયાત અનુસાર ખાવાનું અને જીવવાનું શરૂ કરીએ તો શરીર ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક પ્રતિભાવ આપે છે. ત્યારબાદ, જાણે પ્રગતિ મંદ કે સ્થિર હોય તેવી પરિસ્થિતિ સર્જાય છે, જેમાં દરેક વસ્તુ એક પ્રકારના સંતુલનમાં હોય છે પરંતુ વધારે સુધારો થતો નથી. આ તબક્કે આપણે ધીરજ રાખવાની અને સાતત્ય જાળવવાની જરૂર હોય છે અને સંપૂર્ણ સાજા થવામાં સમય લાગે છે તે સમજવાની જરૂર હોય છે.

યાદ રાખો કે આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોએ આપણી આખી જિંદગી આપણા શરીર પર અત્યાચાર કર્યો છે. માત્ર થોડાક જ મહિનાના પ્રયત્નોમાં સ્વાસ્થ્યની પૂરેપૂરી પુન:પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે? સાજા કરનારા ખોરાક પરથી સાજા ન કરનારા ખોરાક તરફ ગીયર બદલવા તથા ફરી પાછા સાજા કરનારા ખોરાક તરફ વળવું અને એટલી જ ઝડપથી શરીર પણ ગીયર બદલે તેવી અપેક્ષા રાખવી એ શક્ય નથી. જ્યારે આપણે આપણી જૂની પદ્ધતિઓ તરફ પાછા ફરીએ છીએ ત્યારે એ સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં પીછેહઠ છે. હું તમને એક સીધુંસાદું ઉદાહરણ જ આપું છું. તમને કોઈ ઈજા થઈ છે. તમે તેને સાફ કરો છો, મલમપટ્ટી કરો છો અને તેને રુઝાવા દો છો. સાજા થવાની પ્રક્રિયા થવા માંડે છે. પરંતુ એક દિવસ તમે પાટો કાઢો છો અને પાટો કાઢતી વખતે અકસ્માતે જ તમે રૂઝ આવતી ચામડી ઉતારી કાઢો છો. હવે રુઝાવાની પ્રક્રિયામાં પીછેહઠ થાય છે અને જો તમે ચામડી ઉતારી ન નાંખી હોત તો જેટલો સમય લાગત તેના કરતાં અંતિમ ધ્યેય સુધી પહોંચવામાં ખરેખર વધારે સમય લાગશે. સ્વાદુપિંડ સાથે આમ જ બનતું હોય છે. દરેક વખતે આપણે છૂટછાટ લઈએ છીએ, આપણા પ્લાનમાંથી ભટકીએ છીએ, તેનાથી આપણે પાછા પડીએ છીએ, જો કે જેટલું ભટકીએ તેના સમપ્રમાણમાં હોય તેવું પણ જરૂરી નથી.

ખોરાક એ આપણી સંસ્કૃતિનું અભિન્ન અંગ હોવાને કારણે, આ યાત્રા થોડાક મિત્રો સાથે શરૂ કરવી વધુ સારી હોય છે. તેને કારણે ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં તમને ટેકો મળી રહેશે અને તમે હંમેશાં એકબીજા સાથે તમે સામનો કર્યો હોય તેવી જુદા જુદા પ્રકારની પરિસ્થિતિઓની ચર્ચા કરી શકો છો. ઑફિસના લોકોના ગ્રૂપ સાથે એક મહિનાનો પડકાર હાથમાં લેવો એ ઘણો ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

જો તમે આ યાત્રા દરમ્યાન થોડા ઘણા મિત્રો ગુમાવો તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, તમે એકલા નથી! યાદ રાખો કે જો તમે અડગ હશો તો તમને બીજા ઘણા મિત્રો મળશે જે તમારા જેવી વિચારધારા ધરાવતા હોય. એક વાર તમે તમારા ડાયાબીટીસને મટાડી દીધો પછી બીજા ઘણા બધા લોકો પણ તમારી પાસે શીખવા માટે આવશે!



વિભાગ ૬

ધ્યાનમાં લેવા જેવી તબીબી બાબતો

પ્રકરણ ૨૬

લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ

લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ એકદમ જરૂરી છે. તે તમને તમારી પ્રગતિની નોંધ રાખવામાં અને તમે સાચા રસ્તે છો તેની ખાતરી કરાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. ડાયાબીટીસનાં લાંબા ગાળે ગંભીર પરિણામો આવતાં હોય છે, ખૂબ ખરાબ અસરો થતી હોય છે અને ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોને હાઇ બ્લડ પ્રેશર, લિપિડનું ઊંચું પ્રમાણ, કિડનીની સમસ્યાઓ, યકૃતની સમસ્યાઓ અને બીજું ઘણું બધું થવાની પણ શક્યતાઓ રહેલી છે તેથી તમે આ પુસ્તકમાં આપેલા આયોજન મુજબ શરૂઆત કરો તેની પહેલાં જે કરાવવા જોઈએ તેવા અનિવાર્ય ટેસ્ટની ટૂંકી યાદી અહીં આપેલ છે:

- HbA1c
- Complete Blood Count (CBC) and

Erythrocyte Sedimentation Rate (ESR)

- Liver Function Tests (LFTs)
- Kidney Function Tests
- Lipid Profile
- Thyroid Function Tests (TFTs)
- Vitanim D, Vitamin B12 and Homocysteine
- Urine Microalbumin Test
- C-peptide or Antibody Tests (for Insulin-dependent Diabetes)

HbA1c

તે ત્રણ મહિનાના સમયગાળાની બ્લડ શુગરનું સરેરાશ લેવલ દર્શાવે છે. તેથી તે વર્તમાન પરિસ્થિતિ સચોટપણે દર્શાવતું નથી (જે ગ્લુકોમીટરથી માપી શકાય છે) પરંતુ તેમાં કોઈ ઉતારચઢાવ છે કે નહીં તેનો એક પૂરતો ખ્યાલ આપે છે. HbA1c ની માત્રા ૬ ટકાથી ઓછી હોય તો બ્લડ શુગરનો સારો કાબૂ દર્શાવે છે પરંતુ ૬ કે તેથી વધુ માત્રાનો અર્થ થાય છે કે છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં બ્લડ શુગર હંમેશાં સારા કાબૂમાં હોય તેવું નહોતું. [નોંધ : આપણે આ વિભાગમાં મોટા ભાગે ભારતમાં પ્રચલિત માપવાના એકમમાં જ ચર્ચા કરીશું. મહેરબાની કરીને હંમેશાં તમારા રિપોર્ટમાં દર્શાવવામાં આવતા એકમ અને સામાન્ય આંકને (એટલે કે સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં જેટલું હોવું જોઈએ તે આંક) ધ્યાનમાં લેવા]

CBC અને ESR

CBC જુદા જુદા રક્તકણોનું પ્રમાણ અને હીમોગ્લોબિનની માત્રા દર્શાવે છે. હીમોગ્લોબિનનું નીચું પ્રમાણ ઍનીમિયા (પાંડુરોગ) દર્શાવે છે, જે લોહતત્ત્વ, વિટામિન B12 કે ફોલિક ઍસિડની ઊણપના કારણે સર્જાય છે. લાંબા સમયથી રહેલું હીમોગ્લોબિનનું નીચું

પ્રમાણ તેની સાથે જોડાયેલ કિડનીનો રોગ પણ સૂચવે છે.

ESR ની ઊંચી માત્રા કોઈક ઇન્ફેક્શન લાગ્યું છે તેમ સૂચવે છે. જેમનું બ્લડ શુગર લેવલ કાબૂમાં ન રહેતું હોય તેમને ઝડપથી ઇન્ફેક્શન લાગી જાય છે.

Lever Function Tests (LFTs)

મેટફોર્મિન અને તેવી બીજી દવાઓની ચયાપચયની ક્રિયા યકૃત (Lever) દ્વારા થતી હોય છે તથા તે યકૃતને નુકસાન પહોંચાડે છે, જેના પરિણામે ફેટી લીવર ડિસીઝ થાય છે. આવા કિસ્સાઓમાં LFTs ના પરિણામોના આંકમાં વધારો થતો હોય છે. સદ્ નસીબે મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આહારમાં ફેરફાર કરવાથી અને દવાઓ ઘટાડવાથી LFTs ના આંકને પાછા સામાન્ય લાવી શકાય છે.

Kidney Function Tests

ડાયાબીટીસ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશર બંને રોગ કિડનીને ખરાબ અસર કરી શકે છે.

ક્રીએટિનિનનું ઊંચું પ્રમાણ દર્શાવે છે કે કિડની નબળી પડી રહી છે કે ફેલ થઈ ગઈ છે. દૂધની પેદાશો સહિતનાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો કિડની માટે ઝેર સમાન છે. જો ક્રીએટિનિનનું પ્રમાણ ઊંચું હોય તો ડૉકટરની નિયમિત દેખરેખમાં રહેવું જરૂરી છે. કિડનીની સમસ્યાઓ પણ આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ ઝીણવટભરી દેખરેખવાળી અને ચુસ્ત જીવનશૈલીથી મટાડી શકાય છે. કિડનીના રોગોને મટાડવા માટે જેટલી તકલીફ લેવી પડે તે પૂરેપૂરી લેખે લાગે છે કારણ કે અનિયંત્રિત કિડનીના રોગોથી છેવટે ડાયાલિસિસ (લોહીનું શુદ્ધિકરણ) કરાવવું પડે છે અને કિડની બદલવી પડે તેવી પરિસ્થિતિ ઊભી કરે છે. આ પ્રક્રિયાઓની સ્વાસ્થ્ય પર હાનિકારક અસરો થાય છે અને તેને છેલ્લા ઉપાય તરીકે જ ગણવી જોઈએ. એક વાર ડાયાલિસિસ કરાવવાનું શરૂ કરો પછી કિડની માટે સાજા થવું લગભગ અશક્ય હોય છે, સિવાય કે તે રોગનો શરૂઆતનો જ તબક્કો હોય.

યુરિક ઍસિડનું ઊંચું પ્રમાણ ગાઉટ કે કિડનીનો રોગ સૂચવે છે. તમારા આહારમાંથી પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો સંપૂર્ણપણે દૂર કરવાથી યુરિક ઍસિડનું પ્રમાણ નીચું લાવવામાં મદદ મળે છે.

બ્લડ યુરિયા નાઇટ્રોજનનું (BUN) ઊંચું પ્રમાણ પણ કિડનીનો રોગ સૂચવે છે અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય આહાર દ્વારા મટાડી શકાય છે.

Lipid Profile

માત્ર પ્રાણીઓ જ કૉલેસ્ટરૉલનું ઉત્પાદન કરે છે. આપણે પણ પ્રાણીઓ છીએ તેથી આપણે પણ કૉલેસ્ટરૉલનું ઉત્પાદન કરીએ છીએ – જેટલું જોઈએ તેટલું જ. વધારાનું કૉલેસ્ટરૉલ મોટા ભાગે દૂધનાં ઉત્પાદનો અને ઈંડાં સહિતના આપણા ખોરાકમાં રહેલાં પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો થકી જ આવે છે. પછી તે રક્તવાહિનીઓમાં એકઠું થાય છે, તેની દીવાલોને જાડી બનાવે છે અને બ્લડ પ્રેશર ઊંચું લાવે છે. લોહીની તપાસમાં જ્યારે આપણે સિરમ કૉલેસ્ટરૉલ માપીએ છીએ ત્યારે આ કૉલેસ્ટરૉલ નથી મપાતું. આનો અર્થ એ થયો કે કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ નીચું હોય અને છતાં જો રક્તવાહિનીઓ અવરોધાયેલી હોય તો વ્યક્તિને હૃદયરોગનું જોખમ રહે છે. એ જ રીતે જો રક્તવાહિનીઓ અવરોધાયેલી ના હોય તો કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ ઊંચું હોઈ શકે છે પરંતુ કોઈ જ જોખમ નથી. જો તમે કુદરતી, પ્રક્રિયા

રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેતા હો તો કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ ઝડપથી નીચું આવી જાય છે. ક્યારેક દર્દીઓ સ્ટેટિન્સ અને બીજી કૉલેસ્ટરૉલ નીચું લાવતી દવાઓ લેતા હોય છે, તેથી તેમનું કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ અસાધારણ નીચું હોય છે. તમે કોઈ કૉલેસ્ટરૉલનો ઉપભોગ કરતા નથી તેથી મેં મોટા ભાગે આવી કોઈ દવાઓની ભલામણ કરી નથી. કૉલેસ્ટરૉલ નીચું લાવતી દવાઓ ચાલુ રાખવાને કારણે બ્લડ શુગર લેવલ જેટલું ઘટવું જોઈએ તેટલું ઘટતું નથી. જો તમે કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેતા હો તો HDL અને LDL નું પ્રમાણ સામાન્ય થઈ જશે. જો કે તેમાં ઘણો લાંબો સમય લાગી શકે.

બીજી તરફ, ટ્રાયગ્લિસરાઈડ્સ એ આપણા ખોરાકમાં રહેલી ચરબીનું પરિણામ છે અને વધારાની શુગરને લીધે પણ થાય છે, જે આપણા શરીરમાં ચરબીમાં રૂપાંતરિત થાય છે. તેલ વિનાનો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ટ્રાયગ્લિસરાઈડ્સનું પ્રમાણ ચોક્કસ જ નીચું લાવે છે.

Thyroid Function Tests (TFTs)

ઇન્સ્યુલિનની જેમ થાઇરોક્સિન પણ એક અંત:સ્ત્રાવ છે. હાઇપોથાઇરોડિઝમ મોટા ભાગે ડાયાબીટીસની સાથે સાથે જોવા મળે છે. તેમ છતાં, સજીવ ખેતીથી પકવેલો, કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને જીવનશૈલી આ પરિસ્થિતિમાં સુધારો લાવે છે, થાઇરૉઇડને ઉત્તેજતા અંત:સ્ત્રાવોનું સ્તર નીચું લાવે છે અને થાઇરૉઇડની દવાઓ પણ ધીમે ધીમે ઘટાડી શકાય છે. માત્ર ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ અને લોહીના નિયમિત ટેસ્ટ થકી જ આમ કરવું જોઈએ.

Vitamin D, Vitamin B12 and Homocysteine

વિટામિન D નું નીચું પ્રમાણ ડાયાબીટીસ થવાનાં કારણોમાંનું એક હોય છે, અને તેનાથી ઊલટું, વિટામિન D નું પૂરતું પ્રમાણ ડાયાબીટીસ મટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જ્યારે વિટામિન D ઓછું હોય ત્યારે સિરમ આલ્કલાઈન ફોસ્ફાટેઝ ઘણી વાર વધતું હોય છે.

વિટામિન B12 ઓછું હોય એ ઘણી બધી જગ્યાઓએ જોવા મળે છે, અને આપણે પ્રકરણ ૯માં જોયું તેમ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. વિટામિન B12 સપ્લિમેન્ટ્સની લગભગ હંમેશાં જ જરૂર પડતી હોય છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં મેટફોર્મિન દવા વિટામિન B12 નું પ્રમાણ ઘટાડી શકે છે અને તેને પરિણામે થતી બીમારીઓ પૈકી એક ન્યૂરોપથી હોય છે. કેટલાક લોકોમાં મોઢેથી લેવામાં આવતી સપ્લિમેન્ટ્સ શરીરમાં શોષાતી નથી, આવા કિસ્સાઓમાં તેમને તેમના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો દેખાતો નથી. આવા કિસ્સાઓમાં ઇન્જેક્શનની જરૂર પડતી હોય છે.

જો વિટામિન B12 પૂરતું વપરાતું ન હોય અથવા પ્રાપ્ય ન હોય તો હોમોસિસ્ટિનનું સ્તર વધુ હોઈ શકે છે.

Urine Microalbumine Test

પેશાબમાં માઇક્રોઆલ્બ્યુમિનની હાજરી કિડનીની નિષ્ક્રિયતા દર્શાવે છે. કિડની ફંક્શન ટેસ્ટ કાંઈક ગરબડ બતાવે તે પહેલાં પણ આ જોઈ શકાય છે.

C-peptide or Antibody Tests (ઇન્સ્યુલિન ડિપેન્ડન્ટ ડાયાબીટીસ માટે)

આ ટેસ્ટ તમારા લોહીમાં રહેલા C-peptide ની માત્રા માપે છે. આ પ્રમાણ મોટા ભાગે

શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા ઇન્સ્યુલિનના સમપ્રમાણમાં રહેતું હોય છે, તેથી આ ટેસ્ટ તમારા શરીરમાં કેટલું ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન થાય છે તે દર્શાવી શકે છે. C-peptide અને ઇન્સ્યુલિનની નીચું પ્રમાણ ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ તરફ આંગળી ચીંધે છે.

ઍન્ટિબૉડી ટેસ્ટ લોહીમાં રહેલા ઍન્ટિબૉડીઝનું પ્રમાણ ચકાસે છે. ટાઈપ 1 ડાયાબીટીસ ઓટોઇમ્યુન રોગ હોવાને કારણે, તેમાં આ પ્રમાણ ઊંચું હોય છે. કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવાથી મોટા ભાગે વખત જતાં આ ઍન્ટિબૉડીઝનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે.

રોગની ગંભીરતા મુજબ, લોહીના ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર પડતી હોય છે, વર્ષમાં એક વાર, છ મહિને એક વાર, કે કિડની ફેલ થવાના કે બીજા મુશ્કેલ કિસ્સાઓમાં તેનાથી પણ વધારે નજીકના અંતરાય પર જરૂર પડે છે. ડાયાબીટીસથી બીજી ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ સર્જાતી હોય છે, તેથી સમયાંતરે વિગતવાર તબીબી તપાસની સલાહ આપવામાં આવે છે.

છેવટે, ગ્લુકોમીટરની મદદથી બ્લડ શુગર લેવલ નિયમિત મપાવું જોઈએ તથા ખાસ કરીને હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કિસ્સામાં ઘરે વસાવી શકાય તેવા બ્લડ પ્રેશર દર્શાવતાં મશીનની મદદથી બ્લડ પ્રેશર મપાવું જોઈએ. ડાયાબીટીસ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશરનું કારણ સરખું જ હોય છે. તેથી ખોરાકમાં સરખો ફેરફાર કરવાથી આ બંને પરિસ્થિતિઓમાં સુધારો લાવી શકાય છે. જરૂરિયાત મુજબ બ્લડ પ્રેશરની દવાઓ પણ ઘટાડવી જોઈએ.

નિયમિત લોહીના ટેસ્ટ એકદમ જરૂરી છે. મેં એવું જોયું છે કે જ્યારે દર્દીઓને સારું થવા માંડે છે અને તેઓ તેમનું બ્લડ શુગર લેવલ કાબૂમાં રહેલું જુએ છે ત્યારે તેઓ તેમના ટેસ્ટ કરાવવાનું બંધ કરી દે છે. તે જોખમી સાબિત થઈ શકે છે કારણ કે નિયમિત પરીક્ષણ આપણી પરિસ્થિતિનું નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી એ પણ શોધી શકાય છે કે આપણે છેતરપિંડી કરી રહ્યા છીએ કે નહીં. મેં ઘણા દર્દીઓને લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ ટાળતા જોયા છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ જાણતા હોય કે તેઓ છેતરપિંડી કરી રહ્યા છે ત્યારે. તેઓ એમ માનતા હોય છે કે એક વાર તેઓ તેમની નવી જીવનશૈલી અનુસરવા લાગે ત્યાર બાદ ટેસ્ટ કરાવતા વધારે સારાં પરિણામો મળી શકે. પરતું તેને લીધે આ ટેસ્ટ અચોક્કસ સમય માટે મુલતવી રહી જાય છે. આપણું મન આપણી સાથે રમતો રમતું હોય છે. મેં લોકોને એ કારણસર જ ગંભીર સમસ્યાઓથી પીડાતા જોયા છે કારણ કે તેઓ નક્કી કરેલી જીવનશૈલીનું પાલન ન કરતા હોવાને લીધે તેમના ટેસ્ટ કરાવવા માંગતા નથી. ગમે તે થાય, નિયમિત સમયાંતરે ટેસ્ટ કરાવવા જ જોઈએ!

પ્રકરણ ૨૭

નિયમિત ગ્લુકોમીટરથી ચકાસણી

જો તમે ડાયાબીટીસની દવાઓ લેતા હો અને તમારો હેતુ આ દવાઓથી મુક્ત થવાનો હોય તો ગ્લુકોમીટર એ તમારા શસ્ત્રાગારનો એક ખૂબ મહત્ત્વનો હિસ્સો છે. તમારું બ્લડ શુગર લેવલ– ભૂખ્યા પેટે અને બન્ને વખતના ભોજન બાદ બરાબર બે કલાકે– માપવું ખૂબ જ અગત્યનું છે, જેથી તમારી પ્રગતિનો ખ્યાલ આવી શકે.

જો તમે ઇન્સ્યુલિન લેતા હો તો આદર્શ રીતે ઇન્સ્યુલિનના દરેક ડોઝ પહેલાં બ્લડ શુગર લેવલ માપવું જોઈએ. દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક વખત ભૂખ્યા પેટે અને એક વખત ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ લીધા બાદ બ્લડ શુગરનો ટેસ્ટ થવો જ જોઈએ. ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ લેતાં પહેલાં તે માપવા માટેનું કારણ એ છે કે આપણી ખોરાકની પદ્ધતિ બ્લડ શુગર ઘટાડવાનો ખૂબ જ અસરકારક રસ્તો છે, તેથી ઇન્સ્યુલિનની માત્રા તમે ધારો છો તેના કરતાં વહેલી ઘટાડવી પડે તેમ બની શકે. તમે જાણો છો તેમ હાઇપોગ્લાઇસિમિયા (શુગરનું નીચું પ્રમાણ) એ હાઇપરગ્લાઇસિમિયા (શુગરના ઊંચા પ્રમાણ) કરતાં વધારે ખતરનાક છે.

દવાઓ લેતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ બ્લડ શુગરનું લેવલ અને ખોરાકને પણ નિયંત્રિત કરવા માટે નીચે દર્શાવેલ છે તેના જેવા ચાર્ટ પર નોંધવી જોઈએ. આડી હરોળ તમારી અંગત જરૂરિયાતો મુજબ ઉમેરી શકાય. તેનાથી તમારી પ્રગતિ અને દવાનો ઘટાડો પણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળે છે. મેં તમને ખ્યાલ આપવા માટે પહેલી કોલમ (ઊભી હરોળ) એકવાર ભરેલી છે.

ભૂખ્યા પેટે બ્લડ શુગર (mg/dL)	[illegible]
[illegible]ના બે કલાક પછી (mg/dL)	[illegible]
ડિનરના બે કલાક પછી (mg/dL)	[illegible]
(જો ઇન્સ્યુલિન લેતા હો તો) લંચ પહેલાં (mg/dL)	[illegible]
(જો ઇન્સ્યુલિન લેતા હો તો) ડિનર પહેલાં (mg/dL)	[illegible]
[illegible] અને ફળો	[illegible]
નાસ્તો	
[illegible]	સલાડ, કઠોળ, દાળ, રોટલી
[illegible]	[illegible]
ડિનર	ખીચડી, શાક
કસરત	પાંચ ફ્લાઇટ્સ બે વખત
[illegible]	[illegible]
દવા ૧	Janumet (સવારે)
દવા ૨	Metformin ૫૦૦ (રાત્રે)
દવા 3	Stamlo 5 (સવારે)
[illegible]	દીકરીની પરીક્ષાના કારણે તણાવ

કાંઈક પણ એવું બન્યું હોય અથવા તમે એવું કાંઈક ખોટું કર્યું હોય, જેથી તમે જે ખાઓ છો, તમારી કસરત, તમારા તણાવનું પ્રમાણ તથા બીજી ઘણી બધી બાબતોનો તમારા બ્લડ શુગર લેવલ સાથેનો સંબંધ તમે ખરેખર જોઈ શકો, તેવી બધી જ બાબતો લખી નાંખવી હિતાવહ છે. જો તમે દવા લેવાનું ભૂલી ગયા અથવા તમને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બીજી કોઈ તકલીફ થઈ દા.ત. તાવ આવ્યો તો તેને નોંધમાં ખાનામાં લખવું જોઈએ, જેથી તમારા ડૉક્ટર તે એક સાથે જોઈ શકે, તેને સાંકળી શકે અને તમારી પ્રગતિને સમજી શકે. જો કોઈ દિવસ તમને બ્લડ શુગર લેવલ ઊંચું આવે તો તે ફેરફારના કારણ માટે ચિંતન-મનન કરવું અને તમારા વિચારો લખી નાંખવા પણ જરૂરી છે. આનાથી તમને તમારા પોતાના શરીરને સમજવામાં અને તમે ઝડપથી કેવી રીતે સાજા થઈ શકો તે માટે મદદ મળશે. તમે તમારો સૂવા જવાનો સમય, તણાવ ઊભો કરતાં પરિબળો અને તમને લાગતી વળગતી બીજી વિગતો પણ ઉમેરી શકાય.

ગ્લુકોમીટર વાપરતી વખતે આપેલી સૂચનાઓનો અમલ કરવો અગત્યનો છે અને જ્યારે વપરાશમાં ન હોય ત્યારે તેના બૉક્સને બંધ રાખીને પટ્ટીઓની કાળજી રાખવી. ગ્લુકોમીટર બરાબર કામ કરે તે માટે હંમેશાં જરૂરી ચોકસાઈ રાખવી જોઈએ.

જ્યારે તમે દવાઓ કે ઇન્સ્યુલિનની માત્રા ઘટાડતા હો ત્યારે ગ્લુકોમીટર તમારી સાથે લઈ જવું પણ યોગ્ય છે. મોટા ભાગના લોકો જ્યારે તેમની બ્લડ શુગર ખૂબ જ વધારે કે ખૂબ જ ઓછી હોય ત્યારે જણાવી શકશે. જ્યારે પણ તમારું શરીર બ્લડ શુગર ખૂબ જ ઓછી છે તેવો તમને ઈશારો કરે– ઉદાહરણ તરીકે, તમને નબળાઈ લાગે, ચક્કર આવે અને ગભરામણ થાય– ત્યારે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ તપાસો. જો તમને ખબર પડે કે તે ખૂબ જ ઓછું છે કે નીચું જઈ રહ્યું છે તો તે હજુ વધારે નીચું જાય તે પહેલાં તમે ખજૂર, કિસમિસ કે થોડાંક ફળો ખાઈ શકો છો. જ્યારે તે ખરેખર અતિશય નીચું હોય ત્યારે એકલી ખાંડ ખાવી શ્રેષ્ઠ છે. પરંતુ આવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ જ નહીં થવા દેવી તે સારામાં સારું છે.

જો તમને ખબર પડે કે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ સતત 140 mg/dL થી નીચે રહે છે અથવા આખા દિવસ દરમ્યાન કોઈ પણ એક વખતનું લેવલ 80-90 mg/dL થી ઓછું રહે છે તો કદાચ તમારી દવા કે ઇન્સ્યુલિનની માત્રા ઓછી કરવાનો સમય આવી ગયો છે.

મહત્ત્વની સૂચનાઓ

- દરરોજ ગ્લુકોમીટર વડે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ ચકાસો.
- તમે લેતા હો તેવી બધી જ દવા, તેની માત્રા અને તે ખરેખર શાના માટે લો છો તેની યાદી બનાવો. તમારી સંપૂર્ણ તબીબી રૂપરેખા બાબતે જાગૃત થાઓ.
- જો તમે નિયમિત ધોરણે ઇન્સ્યુલિનનું ઇન્જેક્શન લેતા હો અને તમારી બ્લડ શુગર નિયંત્રણમાં હોય તો તમારે થોડું થોડું કરીને જેમ જેમ બ્લડ શુગરનું લેવલ નીચે ઉતરે તેમ તેમ એક વખતે બે કે વધુ યુનિટ ઇન્સ્યુલિન લેવાનું ઓછું કરવું જોઈએ.

હાઇપોગ્લાઇસિમિયાની (શુગરના નીચા પ્રમાણ) ચેતવણી

કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય આહાર એ ડાયાબીટીસ અને તેની સાથે સંકળાયેલા રોગો માટે ખૂબ જ શક્તિશાળી અને અસરકારક ઉપચાર છે. જો તમે આ આહાર પદ્ધતિનું ૧૦૦% પાલન કરો તો તમને આશ્ચર્ય થશે કે તે તમારા માટે કેટલી ઝડપથી કામ કરી રહી છે – કેટલું ઝડપથી તમારું બ્લડ શુગર લેવલ નીચું આવી શકે છે!

હાઇપોગ્લાઇસિમિયા અથવા બ્લડ શુગરનું નીચું લેવલ હાઇપરગ્લાઇસિમિયા અથવા બ્લડ

શુગરના ઊંચા લેવલ કરતાં ખૂબ વધારે ખતરનાક છે. નીચા લેવલનાં લક્ષણોમાં ધ્રુજારી, ચક્કર આવવા, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ચીડચીડાપણું, માથાનો દુઃખાવો, મૂંઝવણ, પરસેવો વળવો, અજંપો, ઘેન અને બેભાન થઈ જવાનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમને શંકા જાય કે તમારું બ્લડ શુગર લેવલ ઘટી ગયું છે તો તેને ગ્લુકોમીટરથી તપાસી લો. જો તે 80 mg/dL કરતાં નીચું હોય અથવા તમને હાઇપોગ્લાઇસિમિયાનાં કોઈ લક્ષણો જણાતાં હોય તો તરત જ ખજૂર કે કિસમિસ અથવા જરૂર હોય તો એકલી ખાંડ જેવું કાંઈક પણ ગળપણ ખાઈ લો. કટોકટીના સમય માટે હંમેશાં કાંઈક ગળી વસ્તુ તમારી સાથે લઈને ફરો.

ડાયાબીટીસ શરીરના બધા જ ભાગોને અસર કરી શકે છે, તેથી શક્ય તેટલી બધી જ આડઅસરો વિશે સજાગ રહેવું સારામાં સારું છે. વધુ નહીં તો કમ સે કમ વર્ષમાં બે વાર તમારી આંખો અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી કરાવી લેવી શ્રેષ્ઠ છે.



પ્રકરણ ૨૮
દવાઓ ઘટાડવી

મેં બે પ્રકારના દર્દીઓને જોયા છે– એક એવા જે તેમની દવાઓ ઘટાડવા માટે વ્યાકુળ હોય અને બીજા એવા જે કેટલાંય વર્ષોથી દવા લેવા માટે એવા ટેવાઈ ગયા હોય કે તેમને દવાઓ છોડી દેવાનો લગભગ ડર જ લાગે. દવાઓ પોતે સારી કે ખરાબ નથી હોતી. જો તમને તેની જરૂર ન હોય તો તે ખરાબ છે અને જો તમને તેની જરૂર હોય તો સારી છે.

આટલાં વર્ષોમાં, મેં એવા ઘણા બધા ડાયાબીટીસના દર્દીઓને જોયા છે જેઓ ડાયાબીટીસ અને બીજી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ બંને માટે દવા લેતા હોય છે. આપણા શરીરને અનુકૂળ ખોરાક ખાવાથી ડાયાબીટીસ તેમ જ તેની સાથે હાજર હોય તેવા બીજા રોગોમાંથી સાજા થવામાં મદદ મળશે.

શરીર પાસે આપણે માનીએ છીએ તેના કરતાં ઘણી વધારે સમજશક્તિ હોય છે. આપણું શરીર કેવી રીતે સાજા થવું તે જાણે છે– તેના પર હું જેટલો ભાર મૂકું તેટલો ઓછો છે. આપણે આ બધામાંથી બહાર નીકળવું પડશે! મોટા ભાગની દવાઓ આપણને અડચણરૂપ છે કારણ કે તે લક્ષણોને નિયંત્રિત કરે છે અથવા લક્ષણોને આપણાથી છુપાવે છે; અને આ લક્ષણોમાંથી કાયમ માટે છુટકારો મેળવવા માટે જરૂરી પગલાં લેતાં આપણને અટકાવે છે. ઉપરાંત, તેને પચાવવા માટે અને બહાર ફેંકવા માટે શરીરે સખત પરિશ્રમ કરવો પડે છે. દવાઓ હકીકતમાં શરીરને તેનું સાચું કામ કરવાથી વિચલિત કરે છે, જે રોગને મટાડવાનું કે તેને થતો અટકાવવાનું છે.

મટાડવાની વાત

આપણે શરન ખાતે એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર માટે મળ્યા તેને એકાદ મહિના કરતાં સહેજ વધારે થયું હશે.

આ શિબિર લગભગ બે અઠવાડિયા અગાઉ પૂરી થઈ અને તે સમયે પરિણામો ખાસ કાંઈ આશ્ચર્યજનક નહોતાં, તેથી હું મારી ત્યાર બાદની યાત્રા વિશે માહિતી આપવા માંગું છું.

હજુ તો માત્ર બે જ અઠવાડિયા થયા છે, છતાં હું શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક રીતે મોટા ફેરફારો જોઈ રહ્યો છું.

શારીરિક રીતે હું દરરોજ હળવો થતો જાઉં છું. અને મેં (માત્ર પાંચ અઠવાડિયામાં!) ૧૧.૫ કિલો વજન ઉતાર્યું છે. મારાં પેન્ટ ઢીલાં પડવા માંડ્યાં છે અને હું નવાં માત્ર એટલા માટે જ નથી ખરીદતો કારણ કે મને વિશ્વાસ છે કે આવનારા છ મહિનામાં હું બીજું ૫ કિલો વજન ઉતારી દઈશ.

મારું બ્લડ પ્રેશર હવે ૧૨૦-૮૦ની આસપાસ રહે છે અને હું અડધી ગોળી લઉં છું જે લેવાની કદાચ મારે બંધ કરી દેવી જોઈએ!

મારા શરીરે આપમેળે સાજા થવાનું શરૂ કરી દીધું છે, મને ગયા અઠવાડિયે શરદી અને તાવ હતાં, જે કોઈ પણ દવા વિના આપમેળે મટી ગયાં હતાં.

શારીરિક રીતે હું વધુ ઊર્જાવાન અનુભવું છું અને દરરોજ ચાલવાની અને યોગ કરવાની આતુરતાથી રાહ જોઉં છું. મુંબઈના એરપોર્ટ પર લાંબા અંતર સુધી ચાલવું એ મારા માટે હવે

મુશ્કેલી નથી રહી.

મને અરીસામાં મારો ચહેરો જોવો ગમે છે, મારા ચહેરા પરના ઉજાસ માટે મને મારા મિત્રો તરફથી પ્રશંસા પણ મળી છે. એકંદરે હું વધુ યુવાન હોઉં તેવું મહેસૂસ કરું છું.

માનસિક રીતે હું વધુ શાંત થયો છું. હું વધુ સમય વર્તમાનમાં જીવતો હોઉં છું અને સંગીત, વાંચન અને ફોટોગ્રાફીના મારા જૂના શોખને માણું છું.

છેલ્લાં બે અઠવાડિયાંમાં મેં સૌથી અગત્યની બાબત અનુભવી છે, તે છે- ચા, કૉફી, દારૂ, માંસાહાર, દૂધનાં ઉત્પાદનો, તળેલા ખોરાક અને પૅકેજ્ડ ફૂડ તરફના આકર્ષણની સંપૂર્ણ ગેરહાજરી. એમાં મનોબળનો કોઈ પ્રશ્ન નથી. જ્યારે આકર્ષણનો સામનો કરવો પડતો હોય ત્યારે મનોબળની જરૂર પડે છે. એકવીસ દિવસીય કાર્યશાળામાં શીખેલાં જ્ઞાન, ટેકનિક અને કૌશલ્યોને કારણે, હું શિબિરમાંથી માનસિક પરિવર્તન સાથે બહાર આવ્યો છું, જેથી આ બધી વસ્તુઓ હવે આકર્ષક નથી રહી.

ભૂતકાળમાં મેં પ્રાણીઓ અને કુદરત/પર્યાવરણ તરફ માત્ર ઉપરછલ્લું ધ્યાન આપ્યું હતું. WFPB (Whole Food Plant Based – કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય) આહાર ભગવાનના બધા જ જીવને આપણી કરુણામાં સમાવી લઈને આધ્યાત્મિક રીતે ખીલવાનો મુખ્ય પાયો છે.

જેવો ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેવા વ્યક્તિ આપણે બનીએ છીએ. WFPB આહાર એ કુદરત આપણને જે રીતે જિવાડવા ઇચ્છે છે તેવો માર્ગ છે. મને લાગે છે કે હું દરરોજ કુદરત સાથે વધુ ને વધુ જોડાતો જાઉં છું. મારા માટે આ માનસિક તથા શારીરિક જેટલી જ આધ્યાત્મિક યાત્રા પણ છે.

~ શ્રીનિવાસ કાનથેતી, ઉંમર ૫૪ વર્ષ

સાજા થવા માટે દવાઓ ઘટાડવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે

મેં અગાઉ ભલામણ કરી હતી તેમ, યોગ્ય સમયે દવાઓ ઘટાડવી એ ખૂબ જ જરૂરી છે. ડૉક્ટરની મદદથી આમ કરવું સલાહભર્યું છે. છતાં કેટલીક વાર ડૉક્ટરો, સાજા થવામાં ખોરાક જે ભાગ ભજવે છે તે સમજી શકતા નથી. આ સમયે, તમારી જાતે દવાઓ ઘટાડવી અથવા તમને આ બાબતે મદદરૂપ થવા ઇચ્છતા હોય તેવા ડૉકટર શોધી કાઢવા જરૂરી હોય છે. પુસ્તકનો આ વિભાગ ડૉકટરો અને દર્દીઓ બંને માટે છે.

એ નોંધવું જરૂરી છે કે દવાઓ સાવ અચાનક જ બંધ કરી શકાય નહીં. પરંતુ જો તમે આ પદ્ધતિનું પાલન કરવા પૂરેપૂરા પ્રતિબદ્ધ હો તો કેટલીક દવાઓ એવી હોય છે જે શરૂઆતથી જ બંધ કરી શકાય છે. હું સૂચવું છું કે તમે પૂરા સમર્પણથી આ પદ્ધતિનું પાલન કરો અને તમે અત્યાર સુધીમાં ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડિયાથી પાલન કર્યું હોય અને પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવા બાબતે ચોક્કસ હો તો નીચેની દવાઓ તમે ઘટાડી શકો.

સ્ટેટિન અને કૉલેસ્ટરૉલની દવાઓ

તમે સંપૂર્ણપણે વનસ્પતિજન્ય આહાર લેતા હોવાથી તમે હવે ખોરાક દ્વારા સહેજ પણ કૉલેસ્ટરૉલ લેતા નથી. તેથી આ દવાઓ બિનજરૂરી છે. યાદ રાખો કે જેવી તમે આ દવા લેવાની બંધ કરશો, કે કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ વધવાનું શરૂ થશે. તેમાં ચિંતા કરવાની સહેજ પણ જરૂર નથી. લોહીમાં રહેલા કૉલેસ્ટરૉલનાં પ્રમાણને હૃદયરોગ સાથે કાંઈ લાગતું-વળગતું નથી. અગાઉ કહ્યું હતું તેમ, રક્તવાહિનીઓમાં થર કરતું અને તેને સાંકડી બનાવતું કૉલેસ્ટરૉલ એ

ખરી સમસ્યા છે અને તેને બ્લડ ટેસ્ટ વડે માપી શકાતું પણ નથી. જો કે, આપણે આપણા ખોરાકમાં બધા જ પ્રકારના રેસા લઈએ છીએ તેથી આપણું લોહી કુદરતી રીતે જ પાતળું થશે અને આ પાતળું થયેલું લોહી રક્તવાહિનીઓ પર ચઢેલા કૉલેસ્ટરૉલના થરને ઓગાળવાનું શરૂ કરશે. તેથી, જ્યારે કૉલેસ્ટરૉલનું પ્રમાણ વધે છે ત્યારે તમને ખબર પડશે કે તમે સાજા થઈ રહ્યા છો કારણ કે રક્તવાહિનીઓ ખૂલવાના કારણે બ્લડ પ્રેશર નીચું આવશે. જો તમે વધારે માત્રામાં ઍન્ટિ-કૉલેસ્ટરૉલ દવાઓ લેતા હો તો તમે શરીરને અનુકૂલન સાધવાનો સમય આપવા માટે પહેલાં અઠવાડિયામાં તેને અડધી કરી શકો અને તેના પછીના અઠવાડિયામાં સદંતર બંધ કરી શકો છો. જો તમે લઘુત્તમ માત્રામાં દવા લેતા હો તો તમે તેને અત્યારથી જ બંધ કરી શકો છો. હવે આપણે આપમેળે જ લોહી પાતળું કરતી દવાઓના વિષય પર આવી ગયા.

બ્લડ થિનર્સ (લોહી પાતળું કરતી દવાઓ)

કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાથી લોહી કુદરતી રીતે જ પાતળું થઈ જાય છે, તેથી લોહી પાતળું કરતી દવાઓની (બ્લડ થિનર્સ) પણ જરૂર રહેતી નથી. હકીકતમાં તમે તમારું ગ્લુકોમીટર નિયમિત વાપરતા હોવાને કારણે નોંધી શકશો કે આ આહાર ૧-૨ અઠવાડિયા લીધા બાદ જ્યારે તમે તમારી આંગળીમાં છેદ પાડો છો ત્યારે લોહી ઝડપથી વહે છે. તમારું લોહી પાતળું થયું છે અને તમે સાજા થઈ રહ્યા છો તેનું આ લક્ષણ છે.

તેમ છતાં, અહીં સાવધાનીના બે શબ્દોની જરૂર છે. હૃદયને લગતી કોઈ ખાસ સારવાર કરાવેલ હોય, જેમ કે, સ્ટેન્ટ્સ મૂકાવ્યા હોય તો મહેરબાની કરીને દવા ધીમે ધીમે ઘટાડો અને તે પણ માત્ર ડૉકટરની સલાહથી જ. જો કોઈ હૃદય કે રક્તવાહિનીની સર્જરી ના કરેલી હોય તો બ્લડ થિનર્સ ઘટાડવા સલામત છે.

પેઇનકિલર્સ (દુઃખાવો દૂર કરતી દવાઓ)

પેઇનકિલર્સ એવી દવાઓ નથી જે તમને સાજા કરે છે; તે તો માત્ર તમારી સભાનતામાંથી પીડાને દૂર કરી દે છે. ઘણી વાર શરીરના કોઈ ભાગમાં લોહીના પરિભ્રમણના અભાવે દુઃખાવો થતો હોય છે. જેવા આપણે સાજા થઈએ છીએ, તેવું લોહી પાતળું થાય છે, તેથી રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે અને દુઃખાવો ઓછો થાય છે. પેઇનકિલર્સ દવાઓ લેવાનું બંધ કરી દેવામાં કોઈ નુકસાન નથી કારણ કે તેઓ આપમેળે સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં કોઈ ભાગ ભજવતી નથી. દુઃખાવામાં રાહત (કે તેનો અભાવ) તમારી પ્રગતિ દર્શાવે છે.

ઍસિડિટીની દવાઓ

જો તમે ઍસિડિટી માટે ઍન્ટાસિડ્સ કે બીજી કોઈ દવા લેતા હશો તો તેની પાછળનું કારણ એ હશે કે તમે ખરેખર ઍસિડિટીથી જ પીડાતા હશો અથવા તમે જે દવાઓ લેતા હો તેનાથી તે થતી હશે. પ્રાથમિક ઍસિડિટીના મોટા ભાગના કિસ્સામાં માત્ર કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય આહાર થકી તે મટી જાય છે. જો તમે જે દવાઓ લેતા હો તેનાથી ઍસિડિટી ઊભી થતી હોય તો જ્યાં સુધી તે દવાઓ લેવાનું બંધ ના કરો ત્યાં સુધી ઍન્ટાસિડ દવા બંધ ના કરવી જોઈએ.

બિનજરૂરી દવાઓ આપણા માર્ગમાંથી દૂર કરતા સાજા થવાનો માર્ગ મોકળો થાય છે. લીધેલી દવાઓને પચાવવામાં અને દવાઓને કારણે શરીરમાં થતી પ્રક્રિયાઓમાં વપરાતી

શરીરની બધી જ શક્તિ હવે સાજા થવામાં વાપરી શકાય છે.

સાથે સાથે જો દવાઓ જરૂરી હોય તો તેને બંધ ન કરવી જોઈએ. ડાયાબીટીસ માટેની દવાઓ જેમ જેમ શરીર સાજું થતું જાય તેમ તેમ ધીમે ધીમે ઘટાડવી જોઈએ.

ડાયાબીટીસની (કે હાઇ બ્લડ પ્રેશર, હાઇપોથાઇરોડિઝમ અને બીજી ઘણી બીમારીઓની) દવાઓ ડૉક્ટરની મદદથી અને નિયમિત ટેસ્ટ કે તપાસ કરાવ્યા બાદ ઘટાડવામાં ડહાપણ છે. જો તમે ઇન્સ્યુલિન લેતા હો તો તે સહેજ સરળ છે. તમારા સ્વાસ્થ્યમાં આવેલા સુધારાને આધારે ઇન્સ્યુલિન એક વખતમાં ૧-૨ યુનિટ ઘટાડી શકાય છે. બ્લડ શુગર લેવલ નિયમિત તપાસવું અગત્યનું છે જેથી તમે નક્કી કરી શકો કે તમારી સ્થિતિ સુધરી છે કે નહીં.

દવાઓ ઓછી કરવાનો કિસ્સો

ડાયાબીટીસના દર્દીઓને તેમનો રોગ મટાડવાની મદદ હું ઘણાં વર્ષોથી કરી રહી છું. આ વર્ષો દરમ્યાન, મેં અનેક દર્દીઓ જોયા છે, જેમાં ઘણી બધી દવાઓ એકસાથે લેતા દર્દીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. તેમની સાથે મારે અમારી એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર દરમ્યાન ગાઢ વાર્તાલાપ થતા હોય છે. શિબિર દરમ્યાન હું તેમના રોજિંદા સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ રાખું છું અને શિબિર પછી પણ હું તેમની દેખરેખ રાખતી રહું છું. મારે એવા પણ દર્દીઓ છે જેમને મેં લાંબા સમયગાળા સુધી સારવાર આપી હોય.

મને એક એવા માણસનો કેસ યાદ છે જે હાઇ બ્લડ પ્રેશર માટે તથા ડાયાબીટીસ માટે ઘણી બધી દવાઓની સાથે લોહી પાતળું કરતી, કૉલેસ્ટરૉલની દવાઓ અને બીજી દવાઓ પણ લેતા હતા. તેઓ દિવસમાં ઘણી બધી વાર ઇન્સ્યુલિન લેતા હતા. સ્વાસ્થ્ય શિબિર દરમ્યાન તેમણે ૭ કિલો વજન ઉતાર્યું અને અમે કૉલેસ્ટરૉલ માટેની દવાઓ સહિત ઘણી બધી દવાઓ ઘટાડી શક્યા. તેમની ઇન્સ્યુલિનની જરૂરિયાત નાટ્યાત્મક રીતે ઘટી ગઈ હતી. જ્યારે તેઓ ઘરે પાછા ગયા ત્યારે સજીવ ખેતીનો કુદરતી ખોરાક લેવા સિવાયની બાકીની જીવનશૈલી ચાલુ રાખી. શરૂઆતનો સુધારો પછીથી સ્થિર થઈ ગયો અને નવો વધુ સુધારો ના થયો, જે સાવ સ્વાભાવિક હતું. તેમ છતાં તેમના ફિઝિશિયન ડૉકટરે તેમને ફરીથી કૉલેસ્ટરૉલની દવાઓ આપવાનું શરૂ કર્યું, તેમનો સુધારો અટકી ગયો. માત્ર તેટલું જ નહીં પરંતુ તેમની હાલત બગાડવા માંડી. અનુભવે મને શીખવ્યું છે કે સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલો ખોરાક આ ઉપચારનો ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ છે. મેં એવા ઘણા કિસ્સાઓ જોયા છે કે જેમાં ખરેખરી જરૂરિયાતને બદલે ડૉક્ટરની સલાહને કારણે ફરીથી દવાઓ ચાલુ કરવી નુકસાનકારક હોય છે. ઍન્ટિ-કૉલેસ્ટરૉલ દવાઓ ડાયાબીટીસનો ફેલાવો કરવા માટે જાણીતી છે અને તે મેં મારી તબીબી સેવા દરમ્યાન વારંવાર જોયું છે.

મને અમારી સ્વાસ્થ્ય શિબિર માટે આવેલા એક ડૉક્ટરનો કેસ યાદ છે જેમને કોઈ કરતાં કોઈ સમસ્યા નહોતી. તેઓ સાવચેતીના પગલા રૂપે કૉલેસ્ટરૉલ માટે સ્ટેટીન અને લોહી પાતળું કરતી દવાઓ લેતા હતા. તેમ છતાં જ્યારે અમે લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ કરાવ્યા ત્યારે અમે જાણ્યું કે તેમનું HbA1c સહેજ વધારે ૬.૪ જેટલું હતું. તેઓ તેમના 'સાવચેતીના ભાગ રૂપે લેવાતી દવાઓ' છોડવા તૈયાર નહોતા અને આમ પણ તેમને કોઈ સારવારની જરૂર નહોતી. તેમ છતાં જ્યારે અમે બીજી વાર ટેસ્ટ કર્યા ત્યારે અને જોયું કે તેમના HbA1cમાં સહેજ પણ સુધારો નહોતો થયો. અમારા એકવીસ દિવસીય કાર્યક્રમમાં આવું પહેલીવાર બન્યું હતું કે કોઈ સહભાગીમાં સુધારો નહોતો આવ્યો.

આ બે કેસે મને બિનજરૂરી દવાઓની અસર સમજવામાં મદદ કરી અને પછી મેં આવું નિરીક્ષણ વારંવાર કર્યું હતું.

મેં બીજી એવી પણ પરિસ્થિતિનું નિરીક્ષણ કર્યું છે, જેમાં જ્યારે દર્દી ઊંચું બ્લડ શુગર લેવલ

દર્શાવતો લૅબ રિપોર્ટ લઈને ડૉકટર પાસે જાય ત્યારે ડૉક્ટર સ્વાભાવિકપણે જ વધુ દવાઓ લખી આપે છે. વખત જતા દવાઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. એવું પણ શક્ય છે કે અગાઉની દવાઓ હવે કોઈ કામ ના કરતી હોય. તેમ છતાં તે ચાલુ રાખવામાં આવે છે કારણ કે એવું ધારી લેવામાં આવે છે કે તે કામ તો કરે છે પરંતુ બ્લડ શુગર લેવલને પૂરેપૂરું નિયંત્રણમાં રાખવા માટે પૂરતી નથી. મેં તાજેતરમાં જ આવો એક કેસ જોયો હતો.

એક સ્ત્રી ડાયાબીટીસ માટે ઘણી બધી દવાઓ તથા ખાસ્સી ઊંચી માત્રામાં ઇન્સ્યુલિન લેતી હતી. તેનો આહાર બદલ્યા પછી ઇન્સ્યુલિનની માત્રા સ્વભાવિકપણે જ નીચી આવી. એક તબક્કે અમે કેટલીક દવાઓની માત્રા પણ ઘટાડી. તેનું બ્લડ શુગર લેવલ પણ ઘણું સુધર્યું. જ્યારે તે મને ફરી મળવા આવી ત્યારે તેણે કહ્યું કે કદાચ તેની દવાઓ બરાબર કામ કરતી નથી. તે ઇન્સ્યુલિન લેતી હોવાથી, મેં સૂચવ્યું કે તેણે તેની દવાઓ બંધ કરી દેવી જોઇએ તથા માત્ર ઇન્સ્યુલિન વડે તેની બ્લડ શુગરને નિયંત્રિત કરવી જોઈએ અને જોવું જોઈએ કે શું થાય છે. આશ્ચર્યજનક રીતે તેનું બ્લડ શુગર લેવલ બીજા થોડા દિવસો દરમ્યાન નીચું આવ્યું. પછીથી અમે ઇન્સ્યુલિનની માત્રા પણ હજુ વધારે ઓછી કરી શક્યા અને તેને ફરીથી ક્યારેય તે વધારવાની જરૂર ન પડી. બિનજરૂરી દવાઓમાંથી મુક્ત થયા બાદ તેણે સારા સ્વાસ્થ્ય તરફ લાંબાં મક્કમ ડગલાંઓ ભરવાનું ચાલુ રાખ્યું.

આ કેસે મને દર્શાવ્યું કે વર્ષો સુધી દવા લીધા બાદ ક્યારેક તેની અંદર રહેલ ઔષધ અસર કરવાનું બિલકુલ બંધ કરી દે છે. મારે એ ખાસ કહેવું જોઇએ કે બધા કિસ્સામાં આવું બનતું નથી. હું મોટા ભાગે જેમ જેમ દર્દીની સ્થિતિ સુધરે તેમ તેમ ધીમે ધીમે દવાઓ ઘટાડવાનું પસંદ કરું છું. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ડૉક્ટરો મોટા ભાગે ઓછી નુકસાનકારક હોય તેવી દવાથી શરૂઆત કરે છે અને પછીથી વધારે આડઅસરવાળી વધુ પાવરની દવાઓ તરફ આગળ વધતા હોય છે. તેથી વધુ પાવરની દવાઓ ઘટાડવી એ મોટા ભાગે દર્દીઓ માટે વધુ સારું હોય છે. પરંતુ ઘણી મોટી સંખ્યામાં દવાઓ લેતા લોકો માટે જો કોઈ દવાઓ અસર ન કરતી હોય તેમ લાગે તો બીજી રીતે પ્રયત્ન કરી જોવો એ સલાહભર્યું છે.

એક બીજો કેસ યાદ આવે છે. અમારી એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિરમાં એક ભાઈ હતા, જે બ્લડ પ્રેશર માટે દવાઓ લેતા હતા અને તેમનું બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય હતું છતાં પણ દવાઓ છોડવા માટે આનાકાની કરતા હતા. એક દિવસ તેઓ ઊભા થયા અને બોલ્યા કે તેઓ માનતા નથી કે બીજા લોકો વધારે ઊર્જાનો અનુભવ કરી રહ્યા છે. તેઓ તો નહોતા કરતા. તેની પાછળનું કારણ એ હતું કે તેમનું બ્લડ પ્રેશર જરૂર કરતાં વધારે પડતું 'સુધરી' એટલે કે ઘટી ગયું હતું, કારણ એ હતું કે તેમણે દવાઓ ઘટાડી ન હતી. જ્યારે બ્લડ પ્રેશર કે બ્લડ શુગર તે જેટલાં હોવા જોઈએ તેના કરતાં વધારે પડતાં ઘટી જાય તો વ્યક્તિ હંમેશાં થાક અને નબળાઈ અનુભવે.

સારવાર દરમ્યાન એ યાદ રાખવું જોઈએ કે શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા (ક્લીન્સિંગ પ્રૉસેસ) દરમ્યાન તેને લગતી પ્રતિક્રિયાઓ તો આવવાની જ. માથાનો દુઃખાવો, શરદી, ઝાડા, તાવ, કફ, ગેસ અને વજનમાં ઘટાડો થવો સામાન્ય બાબત છે. મહેરબાની કરીને આ બધા માટે દવાઓ લઈને શરીર પર દવાઓનો વધારાનો બોજ નાંખો નહીં, સિવાય કે તે એકદમ અનિવાર્ય જ હોય– જે ભાગ્યે જ બનતું હોય છે. જ્યાં દરેક બીમારી માટે કોઈ ગોળી હોય જ છે તેવાં કલ્ચરનો ભાગ બનેલા રહીને આમ કરવું અઘરું હોય છે. આપણને ગમે તેટલી નાની સમસ્યા હોય, આપણને દવાના કબાટ પાસે પહોંચી જવાની ટેવ પડી ગઈ છે. આપણે એ સમજવાની જરૂર છે કે શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયાને લગતી પ્રતિક્રિયાઓ સાજા થવામાં મદદ કરે છે અને બધી પ્રતિક્રિયા થોડા વખતમાં જતી રહે છે. આમ, આપણી વિચારસરણીમાં બદલાવ લાવવાની અને શરીરની પોતાની મેળે સાજા કરવાની ક્ષમતા ઓળખવાની જરૂર હોય છે.

ડાયાબીટીસની દવાઓ અંગે ટૂંકમાં

ડાયાબીટીસની દવાઓના છ મુખ્ય પ્રકાર છે :

- Metformin જેવી ઇન્સ્યુલિન સેન્સિટાઇઝર્સ: આ દવાઓ ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સ (Insulin Resistance) પર કામ કરે છે. તે સ્વાદુપિંડ પર માઠી અસર કરતી નથી અને ડૉક્ટરો દ્વારા અપાતી પ્રથમ કક્ષાની સારવાર છે.
- Pioglitazone : આ પણ ઇન્સ્યુલિનના રેઝિસ્ટન્સ પર જ કામ કરે છે પરંતુ તેને કારણે કૅન્સર અને વજન વધવાનું મોટું જોખમ છે.
- Voglibose અને Acarbose જેવી Alpha-glucosidase inhibitors : તે કાર્બોહાઇટ્રેડનું શોષણ ઘટાડે છે અને ભોજનના પહેલા કોળિયા સાથે આપવાની હોય છે. તે ડાયાબીટીસના પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે સ્વાદુપિંડ પર માઠી અસર કરતી નથી.
- Linagliptin, Sitagliptin, Vildagliptin અને Saxagliptin જેવી DPP4 inhibitors (Gliptins) : તેઓ સ્વાદુપિંડને વધુ માત્રામાં ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ કરવા માટે દબાણ કરે છે.
- Glycazide, Glimepiride અને Tolbutamide જેવી Sulphonylureas : તે ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને છેલ્લા ઉપાય તરીકે બાજુ પર મૂકી રાખવી જોઈએ. તે સ્વાદુપિંડને ઉત્તેજે છે અને જેને પરિણામે સ્વાદુપિંડ થાકી જાય છે, કામ કરતું અટકી જાય છે. આ તબક્કે ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડી શકે.
- Canagliflozin અને Dapagli f lozin જેવી SGLT inhibitors : આ નવા વર્ગની દવા ગ્લુકોઝને પેશાબ વાટે શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે. તે કિડની માટે સારી નથી. સ્ત્રીઓને તેના કારણે મૂત્ર માર્ગનું ઇન્ફેક્શન લાગી શકે છે.

ટૂંકમાં, દવાઓની ખરેખર જરૂર છે કે નહીં તેના આધારે જ તે સારી કે ખરાબ હોઈ શકે છે. યાદ રાખો કે પ્રત્યક્ષ દેખાય કે ન દેખાય પણ દવાઓ હંમેશાં આડઅસર ધરાવતી હોય છે. મોટા ભાગના લોકો જ્યારે બધી દવાઓથી પૂરેપૂરા મુક્ત થઈ જાય ત્યારે ઘણું સારું અનુભવતા હોય છે. પરંતુ સાજા થવામાં સમય લાગતો હોય છે અને જેમ જેમ શરીર સાજું થતું જાય તેમ તેમ દવાઓની માત્રા ધીમે ધીમે ઘટાડી શકાય છે.



પ્રકરણ ૨૯
આનુષંગિક રોગો અને દવાઓ

શરીર હંમેશાં પોતાની મેળે સાજું થવા માટે કામ કરતું જ હોય છે અને આપણને માઠી અસર કરતી બાબતો વિશે સાવધ કરવા માટે પણ કામ કરતું જ હોય છે. જો આપણે આપણા શરીરને સાંભળતા શીખી જઈએ તો આપણે ભાગ્યે જ માંદા પડીશું. પરંતુ આપણે એવા સમાજ અને કલ્ચરમાં રહીએ છીએ કે જ્યાં પ્રચાર માધ્યમો, ડૉકટરો અને બીજા આપણને આપણે શું કરવું જોઈએ તે શીખવે છે.

રોગનાં લક્ષણો એ શરીરનો આપણને એમ કહેવાનો રસ્તો છે કે આપણે કોઈક બાબત બદલવાની જરૂર છે. જ્યારે આપણે કામચલાઉ ધોરણે લક્ષણો દૂર કરવા માટે દવાઓ લઈએ છીએ ત્યારે એ જાણે આપણા શરીરને ‘ચૂપ થઈ જા’ કહેવા જેવું છે. લક્ષણો થકી આપણને જણાવવાની શરીરની ફરજ છે. તેથી તેણે લક્ષણોનો નવો સમૂહ ઉત્પન્ન કરવો પડે છે અને આપણને બીજો રોગ થાય છે. સ્થૂળતા, હૃદયરોગ, હાઇપરટૅન્શન, હાઇપોથાઇરોડિઝમ અને પૉલી સિસ્ટિક ઓવરિયન ડિસીઝ (PCOD) એ મોટા ભાગે ડાયાબીટીસની સાથે જોડાયેલ કેટલાક વ્યાપકપણે જોવા મળતા રોગો છે. તેઓ ડાયાબીટીસની પહેલાં થતા હોય એવા કિસ્સામાં તેમને અંકુશમાં રાખવાથી ડાયાબીટીસ થયો હોય છે અથવા આ રોગો ડાયાબીટીસને કાબૂમાં રાખવાના પરિણામે બહાર આવ્યા હોય. અહીં આપણે ડાયાબીટીસની બીજી ઘણી સમસ્યાઓની ચર્ચા નથી કરી રહ્યા કારણ કે તેની વાત અગાઉ થઈ ચૂકી છે.

સારા સમાચાર એ છે કે જેવા આપણે ડાયાબીટીસને મટાડવા પર કામ કરીએ છીએ તેવી ડાયાબીટીસમાંથી ઊભી થતી સમસ્યાઓની સાથે સાથે આ બધા રોગો અને બીજા રોગો પણ જતા રહેવાનું શરૂ કરે છે. તમે નોંધી શકશો કે તમારો માથાનો દુઃખાવો ઓછો થયો છે અને શરદી તથા કફ ઓછી વખત થાય છે. સાંધાના દુઃખાવા અને કમરના દુઃખાવા પણ સાવ ચાલ્યા જશે. તમને ખરેખર શરીરની સાજા થવાની શક્તિ અનુભવાશે.

આ પ્રકરણમાં આપણે સ્થૂળતા, હૃદયરોગ અને હાઇપરટૅન્શન, હાઇપરથાઇરોડિઝમ અને PCO D વિશે થોડી વધારે, વિસ્તારપૂર્વક વાત કરીશું.

સ્થૂળતા

આજકાલ આપણા સમાજમાં ઘણા બધા લોકો સ્થૂળ જોવા મળે છે તેનું કારણ એ છે કે આપણે વધારે પડતું ખાઈએ છીએ ખરા, પરંતુ કુપોષણથી પીડાઈએ છીએ. હું તમને સમજાવું. પોષક તત્ત્વો એ એવા મૂળભૂત ઘટકો છે જેની આપણા શરીરને વૃદ્ધિ પામવા અને સાજા થવા માટે જરૂર હોય છે. તે મુખ્યત્વે પ્રોટીન, ખનીજતત્ત્વો, વિટામિન્સ અને વનસ્પતિ આધારિત પોષક તત્ત્વોનો સમૂહ છે. બીજી બાજુ, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ઊર્જા માટે જરૂરી છે અને ચરબી એ અછતના સમય માટેનો ઊર્જાનો સંગ્રહ છે. આપણે પહેલાં કરતાં વધારે પૅકેજ્ડ ફૂડ અને રિફાઇન્ડ ફૂડ ખાતા હોવાને લીધે આપણે એવો ઘણો બધો ખોરાક ખાઈએ છીએ, જેમાંથી પોષક તત્ત્વો કાઢી લેવાતાં હોય છે. આપણી ઊર્જાની જરૂરિયાત જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં પૂરી કરવામાં આવે છે, અને ભૂખમરાના સમય માટે (જે સમય ક્યારેય આવતો જ નથી તેના માટે) આવશ્યક હોય તેનાથી ઘણી વધારે ચરબી આપણી પાસે હોય છે,

છતાં આપણે ઊંચી ગુણવત્તાવાળા પોષક તત્ત્વોની ઊણપ ધરાવીએ છીએ. દરેક કોષમાં પ્રોટીન હોવાથી, જ્યારે આપણે રિફાઇન્ડ કે પૅકેજ્ડ ફૂડ ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણે પૂરતું પ્રોટીન મેળવીએ છીએ, પરંતુ બીજાં જરૂરી પોષક તત્ત્વો મેળવતા નથી. જેટલું આપણું શરીર વિશાળ હોય તેટલી આપણને ઇન્સ્યુલિનની વધુ જરૂર પડે છે. વર્ષો સુધી બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાને કારણે શરીર છેવટે ડાયાબીટીસને તાબે થઈ જાય છે. આ તબક્કે તે શુગરને બહાર કાઢીને સાજા થવાની કોશિશ કરે છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં ડાયાબીટીસનું પ્રથમ લક્ષણ વજનનો ઘટાડો હોય છે.

શરીરને પોતાની મેળે સાજા થવા દેવાને બદલે અને તેને ઊંચી ગુણવત્તાવાળા પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડીને મદદ કરવાને બદલે આપણે મોટા ભાગે ડૉક્ટર પાસે દોડી જઈએ છીએ, જે આપણને દવાઓ આપી દે છે. તેના કારણે કાર્બોહાઇડ્રેટને પચાવવામાં મદદ મળે છે અને આપણું વજન ફરીથી વધવાનું શરૂ થાય છે. જો ઇન્સ્યુલિન લખી આપવામાં આવે છે તો સમસ્યા વધુ વકરે છે. લોહીમાં ઇન્સ્યુલિનની ઊંચી માત્રાનો અર્થ થયો કે બ્લડ શુગરમાં ઘટાડો થાય અને આપણે ફરીથી ભૂખ્યા થઈ જઈએ. તેનો અર્થ થયો કે શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન દાખલ કરવાની સાથે સાથે આપણે વધુ ખાતા થઈ જઈએ છીએ જે સ્થૂળતામાં પરિણમે છે.

કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત વનસ્પતિજન્ય ખોરાક રેસા અને પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર અને ઓછી ચરબીવાળો હોવાને લીધે સ્વાભાવિકપણે જ વજન ઉતારવામાં તમને મદદ કરશે.

હૃદયરોગ અને હાઇપરટૅન્શન

ડાયાબીટીસની જેમ હૃદયરોગ અને હાઇપરટૅન્શન વર્ષો સુધી ખોટું ખાવાનું પરિણામ છે. જ્યારે આપણે રિફાઇન્ડ વનસ્પતિજન્ય ચરબી રૂપે કે પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદન રૂપે રેસા વિનાની ચરબી ખાઈએ છીએ ત્યારે તે સીધી જ રક્તવાહિનીમાં જાય છે અને લોહીને ઘટ્ટ કરે છે. પછી હૃદયને વધારે જાડા લોહીને સમગ્ર શરીરમાં ધક્કો મારવા માટે વધુ મહેનતથી ધકેલવું પડે છે. તેના પરિણામે હાઇ બ્લડ પ્રેશર સર્જાય છે. ઘટ્ટ લોહી રક્તવાહિનીની દિવાલોને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. વર્ષોનાં વર્ષો સુધી આ ઈજાઓને કૉલેસ્ટરૉલથી પાટાપિંડી કરાય છે, જેને પરિણામે રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થતી જાય છે. લોહીની નળીઓ વધુ સાંકડી થઈ ગઈ હોવાને લીધે હવે હૃદયે વધુ મહેનતથી લોહી ધકેલવું પડે છે. આ સાંકડી રક્તવાહિનીઓ દ્વારા હૃદય પોતે જ અપૂરતો રક્તનો પૂરવઠો પ્રાપ્ત કરે છે જે હૃદયરોગ તરફ દોરી જાય છે.

એ રસપ્રદ બાબત છે કે હૃદયરોગ તથા હાઇપરટૅન્શનનું કારણ અને ડાયાબીટીસ થવા માટેનું કારણ સરખું જ છે અને તે છે વધારાની ચરબી. સારી વાત એ છે કે ડાયાબીટીસમાં મદદ કરતાં આહાર અને જીવનશૈલીથી મોટા ભાગે હાઇ બ્લડ પ્રેશર ફરી પાછું સામાન્ય થઈ જાય છે.

જો તમારું બ્લડ પ્રેશર તમને ઘટતું જણાય તો તેના માટેની દવાઓ ઘટાડવી ખૂબ જરૂરી છે. ડૉક્ટરની મદદથી દર વખતે થોડી થોડી ઘટાડવી જોઈએ. જ્યારે તમારું બ્લડ પ્રેશર નીચું હોય ત્યારે પણ દવા ચાલુ રાખવાથી થાકનો કે શરીર નિચોવાઈ જવાનો અનુભવ થાય છે. વધારે પડતો સુધારો હંમેશાં ખરાબ હોય છે. બ્લડ પ્રેશરને માપસરના સ્તરે રાખવા માટે તમારા શરીરે દવાની વિરુદ્ધ કામ કરવું પડે છે. યાદ રાખો કે જ્યારે બિનજરૂરી દવાઓ બંધ કરી દેવામાં આવે છે ત્યારે તમારું શરીર હજુ વધુ ઝડપથી સાજું થવા માંડે છે. દવાઓ ઓછી કરી શકવા માટે બ્લડ પ્રેશરની વારંવાર ચકાસણી કરવી જરૂરી છે, જેમાં દવાઓ ઘટાડ્યા પહેલાં

અને પછી બંને વખતનો સમાવેશ થાય છે. તમારું બ્લડ પ્રેશર લેવલ માપવાનું ભૂલી જઈને અથવા જ્યારે ઘટાડવી જોઈએ ત્યારે દવાઓ ઘટાડવાનું અવગણીને તમારા શરીરને જોખમમાં ના મૂકશો.

હાઇપોથાઇરોડિઝમ

છેલ્લાં ૨૦-૩૦ વર્ષોમાં હાઇપોથાઇરોડિઝમ અગાઉ કરતાં વધુ વ્યાપક બની ગયો છે. જાણવા જેવી વાત એ છે કે ડાયાબીટીસની જેમ હાઇપોથાઇરોડિઝમ પણ અંત:સ્ત્રાવને લગતી એક સમસ્યા છે. આપણા શરીરની નિયમિત ધોરણે થતી કામગીરી ઘણા બધા અંત:સ્ત્રાવો પર આધારિત હોય છે. અંત:સ્ત્રાવોનો સમગ્ર તાલમેલ, તેમની વચ્ચેનું સંતુલન પિટ્યુટરી ગ્રંથિ દ્વારા સંચાલિત કરવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ એક અંત:સ્ત્રાવ અસંતુલિત થાય છે ત્યારે બીજાને પણ ઘણી વાર અસર થાય છે.

આપણે અગાઉ ચર્ચા કરી છે કે રસાયણો અને પ્લાસ્ટિક્સ અંત:સ્ત્રાવોની કામગીરીમાં ખલેલ પહોંચાડનાર, વિક્ષેપ પાડનાર પદાર્થો છે. દૂધનાં ઉત્પાદનો અને બીજી પ્રાણીજન્ય પેદાશોમાં જોવા મળતા અંત:સ્ત્રાવોને લીધે આ સમસ્યા હજુ વકરે છે.

મેં જોયું છે કે સજીવખેતીથી ઉગાડેલો કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને પ્રમાણમાં રસાયણોથી મુક્ત જીવનશૈલી TSH નું (થાઇરૉઇડ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોર્મોન) પ્રમાણ નીચું લાવે છે, જેના પરિણામે વખત જતા ધીમે ધીમે થાઇરૉક્સિનની દવામાં ઘટાડો કરી શકાય છે. લૅબોરેટરીના ટેસ્ટ કરાવતી વખતે હંમેશાં થાઇરૉઇડનો પણ ટેસ્ટ કરાવી લેવો. નિયમિત દેખરેખ સાથે થોડી થોડી કરીને તમારા ડૉક્ટરની મદદથી થાઇરૉક્સિનની માત્રા ઘટાડવી જોઈએ.

પોલીસિસ્ટિક ઓવરિયન ડિસીઝ (PCOD)

હાઇપોથાઇરૉડિઝમ અને ડાયાબીટીસની જેમ આ રોગ પણ અંત:સ્ત્રાવો સાથે જોડાયેલ છે. PCOD (કે PCOS તરીકે મોટા ભાગે ઓળખાય છે, જે Polycystic Ovarian Syndrome નું ટૂંકું નામ છે) માટેની દવાની પસંદગી મોટા ભાગે મેટફોર્મિન છે તે રસપ્રદ બાબત છે. તે પણ દવાઓ વિના અને સાચી જીવનશૈલી થકી મટાડી શકાય છે. શરીર સાજું થવા માટે જ ઘડાયું છે.

આપણું શરીર કેવી રીતે સાજું થાય છે તે આપણે જેટલું વધારે સમજીએ તેટલો શરીરની સાજા થવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ મૂકવો સહેલો છે. તે આપણો શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર છે અને સાજા થવા માટે આપણે તેને સાંભળતા શીખવું પડશે. ઇલાજ આપણી અંદર જ છે, ક્યાંય બહાર નથી.



પ્રકરણ ૩૦

ટ્રબલ શૂટિંગ

આટલાં વર્ષો પછી અને ઘણી બધી નિવાસી સ્વાસ્થ્ય શિબિરો કર્યા પછી, કે જે હવે દર વખતે સહભાગીઓથી પૂરેપૂરી ભરાઈ જાય છે, મેં એક વાત સમજી લીધી છે. જો આપણે દરેક વસ્તુ સાચી કરીએ તો શરીર સાજું થવાનું જ છે. એકવીસ દિવસમાં અત્યાર સુધી દરેકેદરેક વ્યક્તિએ પરિણામો મેળવ્યાં છે. સાજા થવામાં સમય લાગે છે, તેથી તેઓ તેમનો રોગ પૂરેપૂરો મટાડી ન શક્યા હોય પરંતુ તેમણે જેટલી પણ અપેક્ષા રાખી હોય તેના કરતાં પણ વધારે સારાં પરિણામો મોટા ભાગે તેમને મળતાં હોય છે.

ગોકર્ણમાં આવેલ દૂરના રિસોર્ટમાં થતી અમારી સ્વાસ્થ્ય શિબિરોમાં બધો જ ખોરાક સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલો હોય અને અમે આપેલી સૂચનાઓ અનુસાર જ તૈયાર થયેલો હોય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે ઘણી બધી મહેનત પડતી હોય છે. હું માનું છું કે જો એ ત્યાં થઈ શકે છે તો લગભગ ગમે તે જગ્યાએ થઈ શકે છે. હું એ સમજું છું કે આપણે એવાં સ્થળોએ રહીએ છીએ જે પ્રદુષિત છે, કશું અસલ નથી, કુદરતી નથી– હવે તો પૃથ્વી પર પ્રદુષિત ના થાય હોય તેવી નૈસર્ગિક જગ્યાઓ બહુ ઓછી રહી છે. આપણે સંજોગો અનુસાર આપણાથી બનતું શ્રેષ્ઠ કરવું જોઈએ. આપણે એ પણ નક્કી કરવું જોઈએ કે આપણા માટે આપણું સ્વાસ્થ્ય કેટલું મહત્ત્વનું છે. હું મુંબઈથી પૉંડીચેરીની નજીકના નાનકડા ગામ ઑરોવિલે ખાતે રહેવા આવી ગઈ છું. આ સ્થળાંતરને લીધે મારું જીવન બદલાઈ ગયું છે. હું માનું છું કે મોટા શહેરમાં રહેવાથી આપણી જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે, આપણે સાવ નંખાઈ જઈએ છીએ. છતાં હું ઘણા બધા એવા લોકોને પણ જાણું છું જેઓએ અર્બન ભારતમાં, દુનિયાના સૌથી પ્રદૂષિત સ્થળોએ રહેવાનું ચાલુ રાખ્યું છે અને છતાં સ્વસ્થ રહી શક્યા છે. આપણાં શરીર પાસે અસાધારણ, ન વપરાઈ હોય તેવી સ્વસ્થ રહેવાની ક્ષમતા હોય છે.

જો તમે સ્વાસ્થ્યના સુધારા સંદર્ભે એવી, વધુ સુધારો ન પામતી કોઈ સ્થિર સ્થિતિએ પહોંચી ગયા છો કે જ્યાં તમારા ધાર્યા પ્રમાણે પરિણામો નથી મેળવી શકતા તો તમે વધુ સારાં પરિણામો મેળવવા માટે કેવી રીતે સુધારો લાવી શકો તે તપાસો. અહીં કેટલીક સામાન્ય રીતે થતી ભૂલોની યાદી આપેલી છે.

- સજીવ ખેતીની પેદાશ ન હોય તેવો ખોરાક ખાવો : હું સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલા ખોરાકની જરૂરિયાત પર વધુ ભાર મૂકી શકતી નથી. જ્યારે આપણે આપણા શરીરમાં ઝેર અને રસાયણો ઉમેરતાં હોઈએ ત્યારે આપણે તેને આપણા શરીરમાંથી પૂરેપૂરા દૂર કરવાની અપેક્ષા ન રાખી શકીએ.
- રસાયણો ધરાવતાં ઘર-વપરાશનાં અને વ્યક્તિગત કાળજીનાં ઉત્પાદનો વાપરવા : તે એર ફ્રેશનર, પેસ્ટ કંટ્રોલ પ્રોડક્ટ્સ, ક્લિનર્સ, ડિટર્જન્ટ્સ, ફૅબ્રિક સોફ્ટનર્સ, ડીઓડરન્ટ્સ, હેરડાય્સ, લિપસ્ટિક્સ, પર્ફ્યૂમ્સ કે ટૂથપેસ્ટ્સ પણ હોઈ શકે છે. તેનો વપરાશ હજુ ઘટાડો. ઇન્ટરનેટ પરથી શોધીને લગભગ દરેક વસ્તુ માટે કુદરતી અને ગૃહ ઉદ્યોગથી બનાવેલા વિકલ્પો શોધી શકાય છે.
- શાકભાજીની છાલ કાઢી નાંખવી : ઘણા બધા લોકો માટે આ એક આદતને બદલવી ઘણી અઘરી છે.

- માત્ર સહેજ તેલ વાપરવું : તમે જ્યારે બહાર જમવા જાઓ છો ત્યારે તેલ ખાવાનું બનતું જ હોય છે. તેથી ઘરમાં આમ ન થવા દેશો.
- જ્યારે તમે બહાર જાઓ ત્યારે ક્યારેક કયારેક પીઝા તથા પનીર ખાવું કે ચા પીવી : એક વાર તમે બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાનો બંધ કરી દીધો હોય ત્યારે તમારું શરીર તેના બાબતે સંવેદનશીલ બની જાય છે અને તમને સૂચવે છે કે તે તમારા માટે ખરાબ છે.
- ખોટા પ્રકારના ચોખા ખાવા : કેટલીક વાર (આપણને) સફેદ ચોખાના જેવા જ દેખાતા ચોખા મળતા હોય છે. તે સેમી-પૉલિશ્ડ, હેન્ડ-પૉલિશ્ડ કે સહેજ બાફેલા (પારબોઇલ્ડ) ચોખા હોય છે. આપણે તે ન ખાવા જોઈએ. હંમેશાં કોઈ પણ પ્રકારની પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના, પૉલિશ કર્યા વિનાના ચોખા વાપરવા જોઈએ.
- પૉલિશ કરેલી જુવાર-બાજરી વાપરવી : ચોખા કે ઘઉં કરતાં જુવાર-બાજરી વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે. પરંતુ આજકાલ બધે જ પૉલિશ કરેલા જુવાર-બાજરી વેચાય છે. આપણે પૉલિશ કર્યા વિનાના જુવાર-બાજરી વાપરવા જોઈએ.
- વધારે પડતી મુસાફરી કરવી અને વારંવાર બહાર જમવું.
- નિયમિત ચેક-અપ ન કરાવવું : ચેક-અપ નિયમ પ્રમાણે કરાવવું જ જોઈએ. ખાસ કરીને જ્યારે આપણે યોગ્ય આહાર ન લેતા હોઈએ. તેનાથી આપણી ગાડી પાટા પર ચઢવામાં મદદ મળી શકે.
- એલ્યુમિનિયમનાં પ્રેશર-કૂકર્સ વાપરવાં અને એલ્યુમિનિયમના વાસણોમાં રાંધવું.
- અવારનવાર માઇક્રોવેવનો ઉપયોગ કરવો.
- નોનસ્ટિક રસોઈનાં વાસણો વાપરવા: જો તમે કૅન્સર માટે ચૂકવવી પડતી કિંમતને રસોઈનાં નવાં વાસણોની કિંમત સાથે સરખાવશો તો તમે સાચી બાબત જ કરશો.
- પૂરતા પ્રમાણમાં કાચો, કુદરતી ખોરાક ન ખાવો : કાચો, કુદરતી ખોરાક એ સૌથી પૌષ્ટિક ખોરાક છે. પેલાં સ્મૂધીઝ અને સ્વાદિષ્ટ સલાડને ભૂલી ન જશો!
- જ્યારે દવાની જરૂર ના રહી હોય ત્યારે દવા બંધ ન કરવી.
- તણાવ : ડાયાબીટીસનાં સૌથી મહત્ત્વનાં કારણોમાંનું આ એક કારણ છે. આ પુસ્તકમાં વર્ણવાયેલા તણાવ ઘટાડવાના રસ્તાઓ શીખવા ખૂબ અનિવાર્ય છે. હું અહીં એ સ્પષ્ટ કરવા માંગું છું કે હું 'સ્ટ્રેસ મૅનેજમેન્ટ'માં માનતી નથી, જે ડાયાબીટીસના મૅનેજમેન્ટ જેવું જ છે. રોગ મટાડવા માટે સભાનતાના સ્તરમાં પરિવર્તનની જરૂર હોય છે!
- પૂરતી માત્રામાં ફળો તથા શાકભાજી ન ખાવા અને છડ્યા વિનાના ધાન્ય, દાળ અને સૂકા મેવા પર વધારે પડતું નિર્ભર રહેવું.
- કૅલરિઝ ગણવી અને ઓછું ખાવું : તેનાથી તમને બે ભાણાંની વચ્ચે કંઈક ખાવાની ફરજ પડે છે, જેને તમે ગણતરીમાં નથી લેતા અથવા ભાણાંની વચ્ચે ખોટો ખોરાક ખાઈ લો છો. આપણે ઘણા પોષણની જરૂર હોય છે. જેટલો આપણો ખોરાક વધુ પૌષ્ટિક ગુણવત્તા ધરાવતો હોય તેટલો આપણે તે ઓછી માત્રામાં ખાવાની જરૂર પડે છે અને આમ આપમેળે જ બને છે. આપણે ભૂખ લાગે તે પ્રમાણે ખાતાં શીખવું જોઈએ ને ક્યારેય કૅલરી ન ગણવી જોઈએ.
- દરરોજ એકસરખો ખોરાક ખાવાનો નિત્યક્રમ ઊભો કરવો : મેં કેટલાક લોકોને થોડીક રેસિપી શીખી લેતા અને તેને જ ફરી ને ફરી બનાવતા જોયા છે– દરરોજ એકસરખો સવારનો નાસ્તો, દરેક ભાણામાં એકસરખું સલાડ વગેરે. આપણામાંથી

મોટાભાગના લોકો વિવિધતા અને જુદી જુદી ફ્લેવર ઝંખતા હોય છે. નવી રેસિપી શીખો, પ્રયોગો કરો અને નવી નવી રેસિપી બનાવો. તમારા માટે રસોઈ બનાવતી વ્યક્તિને દર અઠવાડિયે એક નવી રેસિપી શીખવો. દરરોજ મેઘધનુષ જેવું સપ્તરંગી ભોજન લો.

- દરરોજ થોડો થોડો ખોરાક ઘણી બધી વાર ખાઓ : ડૉક્ટરો ઘણી વાર આમ સલાહ આપતા હોય છે. પરંતુ તે આદર્શ બાબત નથી. તેની રોજ પાંચ વખત ખાવાની મહત્તમ મર્યાદા નક્કી કરો, જેમાં નાસ્તાઓનો પણ સમાવેશ થઈ જવો જોઈએ. દરરોજ ત્રણ વાર જમવું તેનાથી પણ વધુ સારું છે.
- ઘરગથ્થુ ઉપચારો, ઔષધીય ઉપાયો અને વૈકલ્પિક ઉપચાર પદ્ધતિ પર નિર્ભર રહેવું : જાંબુ, કારેલાનો પાવડર, મેથીના દાણા, ઍલોવેરા, ગરમ પાણી સાથે લીંબુનો રસ, આયુર્વેદિક ચૂર્ણો અને બીજું ઘણું બધું અવારનવાર ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે વાપરવામાં આવે છે. આમાંથી મોટા ભાગની વસ્તુઓ સામે કોઈ વાંધો નથી છતાં તે આપણો ઘણો બધો સમય અને શક્તિ માંગી લે છે તથા એમ માનતા કરી દે છે કે આપણે સાજા થવા માટે ઘણું બધું કરીએ છીએ. આપણે એ સમજવું જોઈએ કે રોગનું મૂળ કારણ આમાંથી એક પણ બાબત નથી. જ્યારે આપણે મૂળ કારણના સ્તરે કામ કરવા માંગીએ છીએ.
- તમારું વિટામિન B12 અને D નું પ્રમાણ ન ચકાસવું કે જરૂરી સપ્લિમેન્ટ્સ ન લેવા: હું ઘણી વાર લોકોને એમ કહેતા સાંભળું છું કે તેમણે સૂચવવામાં આવેલાં બધાં જ પગલાંઓ લીધાં છે, પરંતુ હું જ્યારે આ વિટામિનના ટેસ્ટ વિશે પૂછું ત્યારે તેમણે તે કરાવ્યા નથી હોતા. આપણે બધા એમ માનીએ છીએ કે આપણને આ ઊણપ કદાપિ થાય જ નહીં. મેં ત્રણ અને ચાર વર્ષનાં નાનાં બાળકોને આ વિટામિન્સની ઊણપ ધરાવતાં જોયાં છે. આપણે મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ તેથી જીવનને વધુ સ્વસ્થ બનાવવા માટે સાદાં પગલાંઓ અને સાવચેતી રાખીએ.
- યોગ્ય સમયે સૂવું નહીં : યોગ્ય સમયે સૂઈ જવાથી જ ખરેખરો ફર્ક પડતો હોય છે! રાતના સમયે સ્વાસ્થ્ય ઝડપથી સુધરતું હોય છે. વહેલાં સૂઈ જાઓ અને જલદી સાજા થાઓ.
- કસરત ન કરવી : ખોરાક વિશે આટલી બધી વાતો કર્યા પછી કસરત કરવાનું ભૂલી જવું સહેલું છે. જો તમે શહેરમાં રહેતા હો તો જ્યાં પણ તમે કરી શકો ત્યાં દાદરનો ઉપયોગ કરો. જો નાના નગરમાં રહેતા હો તો સાઇકલનો ઉપયોગ કરો. તમારા શરીરની હલનચલનની કોઈ પણ તક ચૂકશો નહીં.
- તાજી હવા/ સૂર્યપ્રકાશની ગેરહાજરી : રાખોડી ધુમાડાભર્યા આકાશવાળા આપણાં શહેરોમાં તાજી હવા/ સૂર્યપ્રકાશ અમૂલ્ય ચીજ બનતી જાય છે. તમારાથી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ જે કરી શકાય તે કરો. મોટા ભાગના કિસ્સામાં એર કન્ડિશનિંગ કરતાં બહારની હવા વધુ સારી હોય છે.
- માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ : ચા, કૉફી, ઠંડાં પીણાં, દારૂ, સિગારેટ કે તમે જાણતા હો તેવી કશી પણ બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ વસ્તુની પ્રસંગોપાત લાલચથી દૂર રહો.
- ક્રીમ કે પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર મળતી દવાઓનો ઉપયોગ : જ્યારે આપણે આપણા શરીરને સાજું કરવા માંગતા હોઈએ ત્યારે આપણે તેને રસ્તો દેખાડવા માટે છૂટ આપવી જોઈએ. તે મોટા ભાગે વધુ ગંભીર લક્ષણોમાંથી ઓછા ગંભીર લક્ષણો તરફ જઈને સાચી દિશાની પસંદગી કરતું હોય છે. બધી વસ્તુઓ એકદમ જ મટી

ન જાય. સાદા તાવ, શરદી, ખાંસી કે ચામડીની નાની સરખી તકલીફો માટે દવા ન લો. ક્રીમનો ઉપયોગ ન કરો. શરીરને શ્રેષ્ઠ રીતે સાજું થવા દો. સાદાં લક્ષણોને – શરીર દ્વારા આપણને પ્રગતિ વિશે અપાતા સંકેતોને – દબાવી દેવાથી ક્યારેય વધુ ઝડપે સાજા થવામાં મદદ મળતી નથી.

- 'મેં તે કરેલું છે, હું જ્યારે પણ ઇચ્છું ત્યારે તે કરી શકું છું': ફરીથી સાજા થવું એ થોડાક અંશે ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાન છોડવા જેવું છે. કેટલીક વાર આપણે એક મહિના માટે સાચી જીવનશૈલી અમલમાં મૂકીએ છીએ તથા અદ્ભુત પરિણામો મેળવીએ છીએ અને આત્મવિશ્વાસુ બની જઈએ છીએ. તેથી જ્યારે ફરીથી પાર્ટી કે લગ્નપ્રસંગ આવે છે ત્યારે આપણે મન ફાવે તેમ ખાઈએ-પીએ છીએ, એમ વિચારીને કે આપણે ગમે ત્યારે સાચા માર્ગ પર પાછા આવી જઈશું! તે સાચું નથી. ખાસ કરીને ડાયાબીટીસનો રોગ વર્ષો સુધી ખોટી જીવનશૈલી જીવવાનું ભેગું થયેલું પરિણામ છે, જેને ટૂંકા ગાળામાં પલટાવી શકીએ નહીં. તેના માટે ખંતીલા પ્રયત્નોની જરૂર હોય છે. જ્યારે ઘર સળગતું હોય ત્યારે તેમાં એક ચમચી પણ ઈંધણ ઉમેરવું જોખમી છે. આ રોગ સાથે પણ એમ જ થવું જોઈએ.

તે મને આટલાં વર્ષોમાં સમજાયું છે. જ્યારે આપણે આપણા ભોજનમાં પહેલી વાર ફેરફાર કરીએ છીએ અને અદ્ભુત પરિણામો મેળવીએ છીએ ત્યારે તે આપણા શરીરનો ફરીથી સ્વસ્થ બનવા માટે આપણને પ્રોત્સાહન આપવા માટેનો રસ્તો છે. જ્યારે આપણે આઘાપાછા થઈએ છીએ ત્યારે સાજા થવાની પ્રક્રિયા તૂટક તૂટક થવાથી આપણને ધાર્યાં પરિણામો મળતાં નથી. મેં અગાઉ વર્ણવ્યું હતું તેમ તે કોઈ ઈજાને મળતું આવે છે. જો આપણે તેને મટવા દઈએ તો આપણે ઝડપથી સાજા થઈ જઈશું. પરંતુ જો આપણે ચામડીના પોપડાને ઉખેળતા રહીશું તો ઘા મોટો ને મોટો થતો જશે અને ક્યારેય રુઝાશે નહીં.

યાદ રાખો કે તમે જેટલા વધુ પ્રયત્નો કરશો, તેટલી વધારે શક્યતા છે કે, આ તમારી જીવન જીવવાની નવી શૈલી બનતી જશે અને તમે પોતે જ એ બાબતે કોઈ છૂટછાટ લેવા નહીં ઇચ્છો. જેમ કોઈ ગાય સૂકો ઘાસચારો ખાવાની જગ્યાએ લીલાછમ ગોચરમાં ચરવાનું પસંદ કરશે, તેની જેમ જ આપણું શરીર પણ શ્રેષ્ઠ બાબતો પસંદ કરવાનું શરૂ કરશે. અને છેવટે તમારા તરફથી કરવા પડે તેવા પ્રયત્નો ઓછા થઈ જશે.

- રોગ મટવા માટે પૂરતો સમય ન આપવો : એક નાનકડી ઈજા સાજા થવા માટે માત્ર ચોવીસ કલાક લે છે, જ્યારે મોટા ઘાને બે-એક અઠવાડિયા લાગશે. કોઈ ફ્રેક્ચરને આદર્શ પરિસ્થિતિમાં સાજા થતાં છ અઠવાડિયા કે ત્રણ મહિના લાગી શકે છે. તમારું બ્લડ શુગર લેવલ માત્ર તમારા છેલ્લા ભાણાનું નહીં, તમારા સમગ્ર જીવનનું પ્રતિબિંબ છે! જો તમે દરેક બાબત શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ રીતે કરતા હો તો માત્ર તેને થોડો સમય આપો અને તમને પરિણામો જોવા મળશે. વધુ ટકનારાં પરિણામો મોટા ભાગે સૌથી લાંબો સમય લેતાં હોય છે.

જો તમે ઉપર જણાવેલું બધું જ કરતા હો તે છતાં તમે કોઈ સ્થિર સ્થિતિએ હો એટલે કે જેટલો સુધારો થયો છે તે ટકી રહ્યો છે, પણ, વધુ સુધારો થઈ નથી રહ્યો, તો હું તમને એક દિવસની જ્યૂસની ઉજાણીની ખાસ સલાહ આપું છું.

જ્યૂસની ઉજાણી

તે શું છે?

જ્યૂસની ઉજાણીથી દેહશુદ્ધિ, નવસર્જન, ફરીથી પાણીના પ્રમાણનું સંતુલન અને આલ્કલાઈઝિંગ કરીને આપણા શરીરને સાજા કરવામાં તથા નવેસરથી શરૂઆત કરવામાં નોંધપાત્ર મદદ મળે છે. તે શોષણ કરી શકાય તેવા સ્વરૂપમાં, એક જ દિવસમાં ઘણાં બધાં પોષક તત્ત્વો મેળવવાનો સૌથી શક્તિશાળી રસ્તો છે. પોષક તત્ત્વોનો વધારાનો ડોઝ પછી શરીરને સાજું કરવા, શરીરની સફાઈ કરવા અને શરીરને રિપેર કરવા માટે ઉપલબ્ધ થાય છે. તમારા પાચનતંત્રને થોડો આરામ પણ મળે છે. કારણ કે તેણે ઘન ખોરાક પચાવવા માટે ઘણી બધી ઊર્જા વાપરવાની જરૂર નથી હોતી. દાખલા તરીકે, જો તમે એક વખતમાં છ ગાજર ખાવાના હો તો તે મોટું કામ છે પરંતુ (રેસા વિનાનો) ગાજરનો જ્યૂસ પીવો એ સહેલું છે. તેનાથી તમે તેને પચાવવાની તકલીફ વિના છ ગાજરનાં પોષક તત્ત્વો મેળવી શકો છો. તે જાણે તમારા સ્વાસ્થ્યનું 'રિસેટ'નું બટન દબાવવા જેવું છે.

મારે તે ક્યારે કરવું જોઈએ ?

તમને જ્યારે લાગે કે બધા જ પ્રકારના માર્ગદર્શનનું પાલન કર્યા બાદ પણ તમારા સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ હવે વધુ સુધારો ન થતો હોય તેવી સ્થિર થઈ ગઈ છે, ત્યારે તમે સાજા થવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપવા માટે અઠવાડિયે એક વખત અથવા પંદર દિવસે એક વખત કે છેવટે મહિને એક વખત તમે જ્યૂસની ઉજાણી કરી શકો છો.

મારે શું કરવું જોઈએ?

જુદા જુદા રંગનાં, જ્યૂસ કાઢી શકાય તેવાં ઊંચી ગુણવત્તાવાળાં કુદરતી, સજીવ ખેતીથી ઉગાડેલાં શાકભાજી ખરીદીને અગાઉથી તૈયારી કરી લો. જ્યૂસની ઉજાણી કરવા માટે જ્યારે તમે ઘરે હો તેવો દિવસ પસંદ કરો. તમારી પાસે સારું જ્યૂસર હોય તે સુનિશ્ચિત કરો. ધીમાં જ્યૂસર સૌથી સારાં રહેશે પરંતુ આપણે આ ઉજાણી અવારનવાર ન કરવાના હોવાથી કોઈ પણ જ્યૂસર ચાલશે. જ્યારે પણ તમને ભૂખ લાગે ત્યારે તમે જેમને ભેગાં કરીને જ્યૂસ કાઢી શકો તેવાં થોડાંક શાકભાજી પસંદ કરો. તમે તમને ગમતાં જુદાં જુદાં સંયોજનો અજમાવી શકો છો. એક જ દિવસમાં મેઘધનુષના બધા જ રંગો આવરી લેવાય તો સારું. દાખલા તરીકે, તમે લીલા રંગનું જ્યૂસ (લીલી ભાજી, કાકડી, ઝુકીની વગેરે), કેસરી રંગનું જ્યૂસ (ગાજર, કોળું), લાલ રંગનું જ્યૂસ (ટામેટાં, બીટ) બનાવવા ઇચ્છો અથવા તમે જુદા જુદા રંગનાં મિક્સ શાકભાજી ભેગાં કરવાનું પણ પસંદ કરી શકો. તે પૂરેપૂરી તમારી પસંદગી છે. પાર્સલે, સેલેરી, તુલસી, ફૂદીનો, કોથમીર અને બીજાં હર્બ્સ કે કાળા મરી, સિંધવ કે હર્બ્સવાળું મીઠું, હળદર, આદું અને ડુંગળી જેવા મસાલાઓ ઉમેરીને તમારું જ્યૂસ સ્વાદિષ્ટ બનાવો.

જેટલું પીવાની ઇચ્છા હોય તેટલું જ બનાવો. ધીમે ધીમે પીઓ, દરેક ઘૂંટડાને મોઢામાં મમળાવો અને ગળે ઉતારતા પહેલાં ચાવો. તેનો પૂરેપૂરો આનંદ માણો. જ્યારે તમને ફરી ભૂખ લાગે ત્યારે બીજો જ્યૂસ બનાવી લો. યાદ રાખો તમે ઉજાણી કરી રહ્યા છો, ઉપવાસ નહીં. તમારી જાતને ખવડાવવાનું કર્મ એક પ્રેમ કર્મ બને તે રીતે ખવડાવો!

બીજી સૂચનાઓ

ઉજાણીના દિવસે તમારું રોજિંદું કામ કરવું શક્ય છે. તમને થાક લાગી જાય તેવા, મહેનત કરવી પડે તેવા કામનું આયોજન ન કરો તે સલાહભર્યું છે. આરામ સાજા થવામાં મદદ કરે છે. જો તમને આરામની જરૂર હોય તો તમે તે લઈ શકો તેવું હોવું જોઈએ. તમારા શરીર સાથે સૌમ્ય બનો. જો તમે આ ઉજાણી આખો દિવસ ન કરી શકો તો સાંજ સુધી કરો અને દિવસને અંતે હળવું ભોજન કે ફળાહાર લો.

જ્યૂસની ઉજાણી દરમ્યાન બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશર મોટા ભાગે નીચાં આવતાં હોય છે. આ દિવસે ડાયાબીટીસ અને બ્લડ પ્રેશર માટેની દવાનો તમારો ડોઝ ઘટાડવો સલાહભર્યું છે. દવાઓ ઘટાડવા માટે ડૉક્ટરની સલાહ લેવામાં સમજદારી છે. જો તમે એક સાથે વધુ દવાઓ લેતા હો તો આ દિવસે તેમાંથી બધી લેવાની બંધ ન કરવી, તમારા બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશર બંનેમાં અપેક્ષિત ઘટાડા અનુસાર માત્ર થોડોક ફેરફાર કરવા પૂરતી જ ઘટાડવી.

કેટલાક જ્યૂસની રેસિપી

૧) લીલો જ્યૂસ
[illegible]
[illegible] કોથમીરનાં પાન
૨ [illegible]તળી સ્લાઈસ
૧/[illegible] થોડીક કોથમીર
૧/૨ ઈંચ તાજુ આદુ
૧/૨ લીંબુ, છાલ ઉતારેલું અને
બિયાં કાઢેલું

૪) ગાજર-[illegible] ભાજી
૪ ગાજર
૨ [illegible]પાલક, તાજી નાનાં પાનવાળી કૂણી ભાજી (માઈક્રોગ્રીન) અથવા બીજી લીલી ભાજી
૨/[illegible]/ફુદીનાની દાંડી
૧/૪ -૧/૨ ઇંચ આદુનો ટુકડો

[illegible] ભાજીનો જ્યૂસ
૨ [illegible]
૨/[illegible]પ્સિકમ
[illegible]
[illegible]ની એક ચપટી
૨ કપ પાલક
૧ લીલી ડુંગળી અથવા ડુંગળીનો નાનો કટકો
૧ કાકડી

૭) તુરીયાનો જ્યૂસ
૧-૨ તુરિયાં
૧ ટામેટું
એક ચપટી મીઠું

આ બધા જ્યૂસ માત્ર થોડો ખ્યાલ આવે તેના માટે છે... તમે તમારી પોતાની રીતે તેમાં ફેરફાર કરી શકો છો, નવાં સંયોજનો લઈ શકો છો. જુદાં જુદાં પ્રકારનાં શાકભાજી હોય તથા માત્ર ગાજર અને બીટ જેવાં કંદમૂળ ના હોય તે ધ્યાન રાખવું.

કેટલીક પ્રતિક્રિયાઓ આવશે – માથું ખાલી થઈ જવું, માથાનો દુઃખાવો, વર્ણવી ન શકાય તેવી બેચેની, થોડા ઝાડા વગેરે. તે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે અને થોડા સમય માટે જ રહેશે. બીજા દિવસે તે દૂર થઈ જશે.

જો જ્યૂસિસ આટલા સારા હોય તો શું હું તે દરરોજ લઈ શકું?

જ્યૂસિસ અને કુદરતી, પ્રક્રિયા રહિત ખોરાક વચ્ચે એ તફાવત છે કે જ્યૂસિસમાં ખાસ કાંઈ રેસા હોતા નથી. રેસા આપણું પેટ ભરી દે છે અને શરીરની શુદ્ધિ કરે છે. તેના કારણે જ અમે ગ્રીન સ્મૂધીની સલાહ આપીએ છીએ, ફળોના કોઈ રસની નહીં. ફળોના રસમાં ઘણી

બધી શુગર હોય છે, જે પણ સારી નહીં. કુદરતે આપણે જ્યૂસ કાઢીને ખાઈએ તે માટે શાકભાજી બનાવ્યાં નથી. જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે અને પ્રસંગોપાત જ જ્યૂસ કાઢીને પીવા જોઈએ. આપણે જ્યૂસ એટલા માટે પીએ છીએ કારણ કે આપણે ઘણાં વર્ષો સુધી એવો ખોરાક ખાધો છે જે પોષક તત્ત્વોવાળો ન હોય. આ તેની પૂર્તિ કરવા માટેનો રસ્તો છે. સાજા થવા માટેના જરૂરી પદાર્થો એ આ પોષક તત્ત્વો છે. જો તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરવાનું ચાલુ જ હોય તો જ્યૂસની ઉજાણી કરવાની કોઈ જરૂર નથી.



ઉપસંહાર

હું મુંબઈમાં જન્મી હતી. મારાં માતાપિતા ભણેલાં-ગણેલાં હતાં. અને તેમનાં બાળકોને સારામાં સારું શિક્ષણ આપવા માંગતાં હતાં. તેમણે તે આપ્યું અને તેના માટે હું તેમને આભાર માનું છું. બીજાં ઘણાં યુગલોની જેમ, તેઓ ખાસ પ્રગતિ ન કરી શક્યાં અને તેને લીધે અમારા ઘરના તંત્રમાં સમસ્યાઓ ઊભી થતી. હું ઘણી બધી અસલામતી, એકલતા અને ડર સાથે ઊછરી હતી. અંધારું હંમેશાં આશાનું કિરણ લઈને આવે છે અને અમારા કુટુંબની મુશ્કેલીઓએ મને સ્વાવલંબી બનવામાં અને નાની ઉંમરે જીવન વિશે ઊંડાણપૂર્વક વિચારતી કરવામાં મદદ કરી. હું એટલી નસીબદાર હતી કે મને એવાં માતાપિતા મળ્યાં જેઓ પરંપરાગત રીતે નહોતાં વિચારતાં અને જેમણે અમને એવી શાળામાં મોકલ્યા, જેણે અમને ગોખવાને બદલે વિચારવાનું તથા સમજવાનું શીખવ્યું. હું EST (Erhard Seminars Training) થકી ઘણું બધું શીખી, જે હવે 'ધ ફોરમ' (The Forum) નામે ઓળખાય છે. મને ઘણા બધા અમૂલ્ય પાઠો શીખવવા માટે મારા ઘણા બધા મિત્રોની પણ હું આભારી છું, ખાસ કરીને મારા મિત્ર અને હોમિયોપેથીના શિક્ષક રાજન શંકરન, જે ખૂબ ઊંડું વિચારનારા છે અને મારી ખાસ મિત્ર ઍન શાડે જે એક હોમિયોપેથ ડૉક્ટર, તાલીમ પામેલ મનોચિકિત્સક (સાઇકોથેરાપિસ્ટ) અને મૌલિક ચિંતક છે. ખાસ કરીને દર્દીઓએ મને ઘણું શીખવ્યું છે. મને સમજાયું છે કે આપણામાંથી દરેકેદરેક વ્યક્તિ– પૈસાદાર કે ગરીબ–કેટલાક પડકારો સાથે જન્મતી હોય છે, જેનો આપણે સામનો કરવાનો છે. મારું મુશ્કેલીઓભર્યું ઘર એ મારા હિસ્સાનો પડકાર હતો. તેની પાછળની ઊજળી બાજુ એ હતી કે અમે બધાં જ ભાઈબહેનો એક સમાન કસોટીઓમાંથી પસાર થયાં અને એકબીજાની ખૂબ નજીક આવી ગયાં.

મારા દાદા એક વેપારી હતા અને તેઓએ તેમના મિત્રો અને કુટુંબ માટે હોમિયોપેથીનો અભ્યાસ કર્યો અને પ્રૅક્ટિસ કરી. મારી મા હંમેશાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક બનાવવા માટે મહેનત કરતી અને મારો ઉછેર એ સમજણ સાથે જ થયો છે કે ઠંડાં પીણાં, પ્રૉસેસ્ડ ફૂડ અને દવાઓ પણ રસાયણો છે જે આપણાં શરીરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. મને પરંપરાગત (ઍલોપેથિક) મેડિકલ કૉલેજમાં ઍડમિશન મળતું હોવા છતાં મેં હોમિયોપેથીનો અભ્યાસ કરવાનું પસંદ કર્યું, કારણ કે હું સ્પષ્ટ હતી કે મને સમગ્રલક્ષી સ્વાસ્થ્યમાં રસ છે અને હું કોઈને બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ રસાયણો પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવા નહોતી ઇચ્છતી. શરીર અને મનનો અભ્યાસ હોવાને લીધે હોમિયોપેથીએ મને મારા દર્દીઓને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની ફરજ પાડી, અને આ મારો નાની ઉંમરે કરેલો જીવન અંગેનો અભ્યાસ હતો. મેં હોંશથી હોમિયોપેથીનો અભ્યાસ કર્યો, પ્રૅક્ટિસ કરી અને બીજાને શીખવ્યું. મેં સખત મહેનત કરી અને હું ખૂબ સફળ થઈ.

પરંતુ જીવન આપણને સંકેતો આપતું જ રહેતું હોય છે. તે ચૂકી ન જવા અને તે આપણને શા માટે આપવામાં આવે છે તેના વિશે ઊંડાણપૂર્વક વિચારવું ખૂબ જ અગત્યનું છે. મને મારા હિસ્સાના સંદેશાઓ મળ્યા પણ ખરા. હું વારંવાર બીમાર પડી, કે જ્યારે હું અત્યારે જે બાબતો બીજાને શીખવું છું તે સાજા થવાના સિદ્ધાંતો મારે શીખવા પડ્યા અને તેમાં શ્રદ્ધા પણ રાખવી પડી.

મને યાદ છે, ડૉક્ટર તરીકે મને દર વર્ષે કોઈક ગંભીર બીમારી થતી. સૌથી પહેલાં હું પડી ગઈ હતી અને મને ફ્રેક્ચર થયું. હું હવે સમજી શકી કે મેં મારી કોઈક પરિચિત વ્યક્તિને જ કતલ કરાયેલ પ્રાણીનું માંસ કાપતી જોઈ હતી ત્યારે મને આઘાત લાગ્યો હતો અને તેથી હું પડી

ગઈ હતી. તેમને એ ભાન પણ નહોતું, તેમને કોઈ અરેરાટી પણ નહોતી કે જે જીવો જીવવા માંગતા હતા, તેવા જીવતાજાગતા પ્રાણીના મૃત્યુ માટે તેઓ જવાબદાર હતા અને તેમના મૃત્યુ સાથે કામ પાડી રહ્યા હતા. મેં શીખેલા સાજા થવાના સિદ્ધાંતો વડે અને હોમિયોપેથીની દવાઓની મદદથી મારા ફ્રેક્ચરની સારવાર કરી અને જોયું કે તે ખૂબ ઝડપથી સારું થઈ ગયું.

બીજે જ વર્ષે જ્યારે હું એકલી હતી અને કામ અર્થે વિદેશનો પ્રવાસ કરી રહી હતી ત્યારે મને ન્યૂમોનિયા થયો. હું નસીબદાર હતી કે મને મદદ કરવા મારી સાથે મિત્રો હતા અને ફરી એક વાર મેં હોમિયોપેથિક દવાઓ અને આરામ લઈને તેની પણ સારવાર કરી. મને પ્રતીતિ થઈ કે ગંભીર રોગો પણ પરંપરાગત દવાઓ વિના મટી શકે છે. આ પ્રસંગોએ મને રોગોનાં સ્વરૂપ અને સારવાર વિશે શીખવવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો.

તેનાં પછીના વર્ષે મને મલેરિયા થયો, જે લાંબો ચાલ્યો તથા વગર કારણે ઘણો લંબાયો અને મેં હથિયાર હેઠાં મૂકીને મલેરિયા વિરોધી ઍલોપેથિક દવાઓ લીધી. મલેરિયા અવશ્ય મટી ગયો પરંતુ તેનો અર્થ એ થયો કે આ રોગમાંથી હું શીખી શકી હોત તેવા બોધપાઠ શીખવાનું મેં ગુમાવ્યું. હું માનું છું કે આવી કસોટીઓ થકી કુદરત આપણા માટે જે જરૂરી હોય તે સંકેતો મોકલવાનું કાવતરું કરતી હોય છે.

કુદરતે ત્યાર બાદ મને નવો સંદેશો મોકલ્યો અને તેના પછીના વર્ષે મને ગિલાન બરે (Guillain Barre) નામનો રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ગંભીર રોગ થયો, જેણે મારા આખા શરીરને પૅરાલિસિસમાં જકડી લીધું. સ્વાવલંબી વ્યક્તિમાંથી હું અચાનક જ પરાવલંબી બની ગઈ અને ફરી મારે શ્રદ્ધા રાખવાનું શીખવાનું હતું. આ વખતે મેં કોઈ પરંપરાગત દવાઓ ન લેવાનું ધ્યાન રાખ્યું. પૅરાલિસિસ થકી મારા શરીર દ્વારા આપવામાં આવતા સંકેતને, સંદેશાને મારે સાંભળવાનો હતો. હું સમજી કે મારું શરીર મને હલનચલન અને મુસાફરી કરવાથી અટકાવવા માંગે છે. તેને આરામની જરૂર હતી અને હું સખત મહેનત કરી રહી હતી.

વ્યસ્ત તબીબી પ્રૅક્ટિસથી દૂર રહેવાનો બીજો કોઈ રસ્તો ન હોવાને લીધે, જ્યારે મેં સાજા થવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે મેં મુંબઈથી ગ્રામ્ય ભારતના ઑરોવિલે ખાતે રહેવા જવાનું નક્કી કર્યું, જ્યાં હું અત્યારે પણ રહું છું. અહીં પહેલા જ દિવસે મારા ઘરમાં બિલાડી રહેવા આવી અને પાછળથી મારા સદ્ નસીબે મારી જગ્યામાં ઘણાં બધાં પ્રાણીઓ પણ આવીને વસ્યાં.

ભૌતિકવાદી સમાજમાંથી કુદરત સાથે સારી રીતે જોડાયેલ સમાજમાં રહેવા જવાથી મારી પોતાની વિચારસરણીમાં પણ બદલાવ આવ્યો. બીજા કેટલાક પ્રસંગોએ મારા માટે બધું જ બદલી નાંખ્યું. ગ્રામીણ ભારતમાં મેં ગાયોને કૃત્રિમ વીર્યારોપણ કરાતી અને રસ્તાની બાજુમાં કતલ થતી જોઈ. જ્યારે તેમનાં બચ્ચાંઓને તેમની પાસેથી લઈ લેવાતાં ત્યારે મેં તેમને પીડા અનુભવતી જોઈ. તે મારા માટે આંખો ખોલનારું હતું. મેં ૧૦૦ ટકા વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવાનું શરૂ કર્યું અને પછી તેના સ્વાસ્થ્યલક્ષી, ભાવાત્મક અને આધ્યાત્મિક ફાયદાઓ વિશે વાકેફ થઈ.

મારા કાર્યને લગતા એક પ્રવાસ દરમ્યાન, ગેરસમજને કારણે મારે રશિયાની જેલમાં જવાનો પણ વારો આવ્યો. મને ત્રણ દિવસમાં જ છોડી મૂકવામાં આવી છતાં આ સમયના એકાંતભર્યા કારાવાસને લીધે મને સમજાયું કે કોઈ પણ પ્રકારનાં પાંજરાંમાં રહેવું પ્રાણીઓ માટે કેટલું મુશ્કેલ હોય છે. હવે હું તેમના તણાવને પૂરેપૂરો સમજી શકી છું. મારે આ બધા પ્રસંગો (કસોટીઓ) માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી જોઈએ કારણ કે તેના કારણે મને મારો આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ મળ્યો - જે લોકોને સાજા કરવાનો અને સાથે સાથે પ્રાણીઓને તથા કુદરતને મદદ

કરવાનો છે.

આપણે બધા એકબીજા સાથે જોડાયેલા છીએ. એકને મદદ કરવાથી આપોઆપ બીજાને મદદ થાય છે. હવે હું રોગને વ્યક્તિગત વિકાસના માર્ગ તરીકે જોઉં છું.

મારો આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ મળી જવાને લીધે, હવે મારે મોજમઝાની જરૂર નથી. આપણા આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ સાથે જોડાવાથી સાચી ખુશી મળતી હોય છે. સૌ સ્વસ્થ થાય.



ઋણ સ્વીકાર

ભારત ડાયાબીટીસના દર્દીઓની સૌથી મોટી સંખ્યા ધરાવતા દેશોમાંનો એક છે. નવાઈની વાત એ છે કે ખૂબ જ સરળતાથી મટાડી શકાય તેવા રોગોમાંનો એક રોગ ડાયાબીટીસ છે, કારણ કે તેનાં પરિણામો ગ્લુકોમીટર પર લગભગ તરત જ જોઈ શકાય છે. મને દુઃખ છે કે ઘણા બધા લોકો આ બાબત વિશે જાણતા નથી. તેથી હું સૌથી પહેલો આભાર પેન્ગવિન ઈન્ડિયાના ગુરવિન ચઢ્ઢાનો માનીશ જેમણે એવા સમયે પુસ્તક લખવા માટે મારો સંપર્ક કર્યો, જ્યારે હું વિચારતી હતી કે મહત્તમ લોકો સુધી પહોંચવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ પુસ્તક લખવાનો છે.

અગણિત લોકોએ મને આ યાત્રામાં મદદ કરી છે. પરંતુ હું શરૂઆતથી કહેવા ઇચ્છું છું. હું મારા પિતા સુરેન્દ્ર શાહનો વીગન જીવનશૈલીનો વિચાર મારા જીવનમાં સૌપ્રથમ લાવવા માટે આભાર માનું છું. હું હંમેશાં મારી માતાની ઋણી રહીશ, જેણે અમારા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક રાંધવા માટે તકલીફ ઉઠાવી હતી. તે પૅકેજ્ડ ફૂડ ખાવામાં કે બહાર જમવામાં નહોતી માનતી. તેણે અમને શીખવ્યું હતું કે આપણે જે ખાઈએ છીએ તે જ આપણે છીએ. તેને જોઈને જ મારા બંને ભાઈઓ અને હું રસોઈકળામાં નિપુણ બન્યાં હતાં. મારામાં રહેલા તેના અતૂટ વિશ્વાસે મને બિનપરંપરાગત જીવન જીવવા માટેનો આત્મવિશ્વાસ કેળવવા સક્ષમ બનાવી.

હું Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes પુસ્તકનાં લેખક ડૉ. નીલ બર્નાર્ડનો પણ આભાર માનું છું, જેઓ ભારત આવ્યા અને બધાં જ મોટાં શહેરોમાં વાર્તાલાપ અને સેમિનારનું સંચાલન કર્યું; તથા જેમની પાસેથી હું ઘણું બધું શીખી. હું ડૉ. નીતા ધરમશીનો પણ આભાર માનું છું, જેમણે ડાયાબીટીસ ધરાવતા તેમના પોતાના પિતામાં પરિણામો જોયાં અને જેઓ અમારા નેટિવ વિલેજ રિસોર્ટ ખાતેથી પ્રથમ એકવીસ દિવસીય ડાયાબીટીસ મટાડવાની શિબિરમાં મદદનીશ તરીકે મને સાથ આપવા તૈયાર થયા. મારી જાતે જ દરેકેદરેક સહભાગીના ડાયાબીટીસમાં ઝડપી ઘટાડો થતો જોઈને મારા પર ઘણી ઊંડી છાપ પડી. ખૂબ જ ખુલ્લા મનનાં MBBS ડૉક્ટર રૂપા શાહ સેમિનારો માટે અને સ્વસ્વરા ખાતેની પ્રથમ હેલ્થ રિટ્રીટ માટે શરૂઆતના દિવસોમાં મારા જમણા હાથ જેવાં હતાં. નંદિની ગુલાટી આવી ઘણી બધી રિટ્રીટમાં કૉ-ફેસિલિટેટર હતાં. તે એક કાબેલ રજૂઆતકર્તા હતાં અને આદતમાં પરિવર્તન લાવવા માટેના મનોવિજ્ઞાનની ઊંડી સમજણ ધરાવતાં હતાં, જે પરિણામો મેળવવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. હું નિત્ય શાંતિનો પણ આભાર માનું છું, જે અમારા શરૂઆતના કાર્યક્રમોમાં ફેસિલિટેટર હતા અને તેમના આનંદી આધ્યાત્મિક અભિગમ માટે આભારી છું, જેની અમારા પર હજુ પણ અસર રહેલી છે.

જ્યારથી મેં પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરી ત્યારથી મારા દર્દીઓએ મને તેમની યાત્રા થકી જીવન વિશે ઘણું બધું શીખવ્યું છે. તેમણે જરૂરી માર્ગદર્શિકાનું પાલન કર્યું છે અને તેઓ ઇચ્છતા હતા તેવાં પરિણામો પણ પ્રાપ્ત કર્યાં છે. મારામાં અને મારા સેમિનાર્સ, કાર્યક્રમો અને કન્સલ્ટેશન્સમાં વિશ્વાસ મૂકવા બદલ હું તેમનો આભાર માનું છું. તેમના પ્રતિભાવ આપવા બદલ હું તેમનો આભાર માનું છું, જેમાંથી હું ઘણું બધું શીખી છું. હકીકતમાં તો મારા દર્દીઓ જ મને સતત શિખવાડતા રહે છે કારણ કે રોગને મટાડવાનું શિક્ષણ ઔપચારિક રીતે ક્યાંય અપાતું નથી.

હું મારા જીવનના જુદા જુદા તબક્કાઓ દરમ્યાન મારા નજીકના મિત્રોની પણ આભારી છું જેમણે મને શાણપણ શીખવ્યું. તેમની લાંબી યાદી અહીં લખી શકાય તેમ છે. મારી પોતાની

બીમારી સહિતના મારા જીવનના વિવિધ પ્રસંગોએ મને દવાઓ વિના સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવાનું શીખવામાં મદદ કરી. વનસ્પતિજન્ય આહારની હિમાયત કરતાં જુદા જુદા ડૉક્ટરો દ્વારા લખાયેલ ઘણાં બધાં પુસ્તકોએ, તેમાં રજૂ કરેલ પ્રયોગોની પહેલા મારા પોતાના પર અને પછી મારા દર્દીઓ પર, શરૂઆત કરવાની પ્રેરણા આપી. હું હાલમાં જ્યાં રહું છું તે ઑરોવિલે જગ્યાએ ઘણી બધી બાબતો વિશે જે રીતે હું વિચારતી હતી તે બદલી નાંખ્યું અને મને હંમેશાં મારી અભીપ્સાને અનુસરવાનો અવકાશ આપ્યો. ઘણા બધા મિત્રો અને સહકાર્યકરોએ મને જુદા જુદા સેમિનારોનું આયોજન કરવામાં મદદ કરી છે. મને હંમેશાં એવું લાગ્યું છે કે જ્યારે પણ હું શીખવતી ત્યારે સૌથી વધુ શીખનાર વ્યક્તિ હું હતી, કારણ કે મારે સજાગ રહેવું પડતું કે સહભાગીઓ કઈ બાબતે શંકાશીલ હશે અથવા કઈ બાબત સમજી નહીં શકતા હોય. ભૂતકાળની અને હાલની આખી શરનની ટીમ ધ્યેય પ્રત્યે ખૂબ જ સમર્પિત રહી છે, ધ્યેય માટે અવિરત કામ કરી રહી છે અને શું વધુ સારું થઈ શકે તેના માટે સતત પ્રતિભાવ આપી રહી છે. મેલિશા બર્ક, જેણે મને શરૂઆતના કેસો વિશે લખવામાં મદદ કરી, લખવા વિશેની પ્રાથમિક બાબતો મને ધીરજપૂર્વક શિખવાડી અને નિખાલસપણે મને જણાવ્યું કે હું લખાણને કેવી રીતે વધુ સારું કરી શકું. હું તે દિવસો ક્યારેય નહીં ભૂલું. તે તો હવે એક પ્રખ્યાત લેખિકા છે! રેશ્મા પ્રીતમ સિંઘ, જે એક ફિલ્મ-મેકર છે, તેમને ડાયાબીટીસ હતો અને તેમણે મારા એક સેમિનારમાં હાજરી આપી, પરિણામો જોયાં અને મદદ કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો. તેમણે મને આ પુસ્તક લખવાનું શરૂ કરવામાં મદદ કરી. મારા સમગ્ર જીવન દરમ્યાન જુદા જુદા પ્રાણી-મિત્રોએ મને શીખવ્યું કે મોટા ભાગના ડૉક્ટરો કરતાં કુદરત આપણને ખૂબ જ સમજદારીથી સાજા કરે છે. આ પ્રાણીઓ મોટા ભાગના સમયે જાણતા હોય છે તેમને પોતાને બરાબર કેવી રીતે સાજા કરી શકાય.

હું અટક્યા વગર લખતી જ રહી શકું છું, ઋણ સ્વીકારની મારી યાદી ક્યારેય પૂરી નહીં થાય. જીવન એ સતત શીખવાની પ્રક્રિયા છે.



સંદર્ભ

પુસ્તક પરિચય

1. Teena Thacker, 'World Health Day: India sees alarming rise in diabetic population,' *Deccan Chronicle,* 7 April 2016, http://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/070416/ world-health-day-india-sees-alarming-rise-in-diabetic-population.html

પ્રકરણ ૫ - ડાયાબીટીસ થવાનાં વાસ્તવિક કારણો

1. Dr. Ragnar Hanas, *Type 1 Diabetes in Children, Adolescents and Young Adults: How to Become an Expert on Your Own Diabetes* (London: Class Publishing, 2006), p. 331.
2. *Diabetic Medicine: A Journal of the British Diabetic Association* 7-12 (1998): 731.
3. 'Pesticide Pollution: Trends and Perspective,' *ICMR Bulletin* 9 (2001), http://icmr.nic.in/busept01.pdf
4. V.Vanitha et al., 'Polychlorinatedbiphenyls in Milk and Rumen Liquor of Stray Cattle in Chennai,' *Tamil Nadu Journal of Veterinary and Animal Science* 6 (2010).
5. Table taken from the USDA Agriculture Research Service Nutrient Data Laboratory.
6. Tariana Takiishi et al., 'Vitamin D and Diabetes,' *Rheumatic Diseases Clinics of North America* 38 (2012): 179-206, https://www.researchgate.net/publication/224822422_Vitamin_D_and_Diabetes.

પ્રકરણ ૮ - મનુષ્યો માટેનો કુદરતી ખોરાક

1. Ann Pierce, 'Flour: Whole Wheat vs. White,' *Pierce Whole Nutrition,* http://piercewholenutrition.blogspot.in/2010/03/flour-whole-wheat-vs-white.html.
2. 'How much sugar is in Coca-Cola Classic,' coca-cola.co.uk, http://www.coca-cola.co.uk/faq/how-much-sugar-is-in-coca-cola and Alice G. Walton, 'How Much Sugar Are Americans Eating', Forbes, https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2012/08/30/how-much-sugar-are-americans-eating-infographic/#5017a5924ee7.

પ્રકરણ ૯ - પોષણ સંબંધિત હકીકતો

1. 'Milk Composition–Species Table,' Milk Composition and Synthesis Resource Library, http://ansic.illinois.edu/static/ansc438/Milkcompsynth/milkcomp_table.html and V. Gantner et al., 'The overall and fat composition of milk of various species,' *Mljekarstvo* 65 (2015): 223-31.
2. 'Calcium and bone Disease', Notmilk.com, http://www.notmilk.com/deb092098.txt.
3. John A. McDougall, *The McDougall Program for Women* (New York: Plume, 2000).
4. John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World* (Berkeley, CA: Conari Press, 2011).
5. Robert Cohen, 'Milk and Dairy Products said Prime cause of Osteoporosis,' Rense.com, http://rense.com/general10/ost.htm.
6. T. Colin Campbell, *Whole: Rethinking the Science of Nutrition* (Dallas: BenBella Books, 2013).

પ્રકરણ ૧૦ - ડેરી (દૂધ અને તેનાં ઉત્પાદનો)

1. Benjamin Spock MD, Dr. Spock's Baby and Child Care (New York Pocket Books; 7th edition, 2011).

પ્રકરણ ૧૩ – ખાંડ

1. Leon Watson, 'Up to 25 spoons of sugar in coffee shop drinks', *The Telegraph,* http://www.telegraph.co.uk/news/health/12160642/Up-to-25-spoons -of-sguar-in-coffee-shop-drinks.html.

પ્રકરણ ૨૩ - તણાવને નિયંત્રણમાં રાખવો

1. Neil Nedley, *Depression: The Way Out* (Oklahoma: Nedley Publishing, 2001).



શરન (SHARAN) વિશે અને અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ

આ પુસ્તકનું વાંચન પૂરું કરવા બદલ અભિનંદન, તમારું સ્વાસ્થ્ય તમારા પોતાના હાથમાં લેવાનું પહેલું ડગલું તમે લઈ લીધું છે.

આટલાં વર્ષોમાં મેં ડાયાબીટીસ મટાડવાના જુદા જુદા કાર્યક્રમોનું સંચાલન કર્યું છે. જુદા જુદા લોકોને અલગ અલગ પ્રકારની મદદની જરૂર હોય છે, તેથી દરેક વ્યક્તિને તેની પોતાની આગવી સફળતા અને નિષ્ફળતા મળી છે. અહીં તમારા માટે– એટલે કે વાચક માટે તેમનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, જેથી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલ આયોજનનું અમલીકરણ કદાચ તમે ના કરી શકો તો તમને ખબર પડે કે તમને કયા કયા પ્રકારની મદદ ઉપલબ્ધ છે. તેનાથી તમે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ છો અને પૂરેપૂરાં પરિણામો મેળવવા માટે તમને કેવા પ્રકારની મદદની જરૂર પડી શકે તેનો તમને ખ્યાલ આવી શકે છે. યાદ રાખો કે જીવનશૈલી સમૂળગી બદલવી શક્ય ન હોય તો તમે એક પછી એક તેનો અમલ કરી શકો. જો તમે બધું જ ના કરી શકતા હો, તો કંઈ ન કરવું તેવું ના કરશો. શરૂઆત કરવા માટે તમે જેટલું કરી શકો તેટલું કરો. હું આશા રાખું છે કે આ પુસ્તકમાંથી તમને પરિણામો મેળવવાનું શરૂ કરવા જેટલી તો માહિતી મળી જ હશે. છેવટે, મૂળ કારણો વિશેની પૂરેપૂરી સભાનતાથી સાજા થવાની અડધી મજલ કપાઈ જાય છે.

કોઈ પણ રોગ મટાડવા માટે સભાનતામાં પરિવર્તનની જરૂર હોય છે. તમારી જીવનશૈલી બદલવી એટલે દરેકેદરેક ક્ષણે જાગૃત રહીને જીવવું.

જો તમને આ પુસ્તકમાં રજૂ કરેલી બાબતોથી પ્રેરણા મળી હોય અને વધુ શીખવા કે વધુ મદદ મેળવવા ઇચ્છતા હો કે બીજાને સાજા થવામાં મદદ કરવા ઇચ્છતા હો તો તમને નીચેની સેવાઓ મદદરૂપ થઈ શકે.

સેમિનાર્સ

વર્ષો સુધી મેં મુખ્યત્વે વ્યક્તિગત કન્સલ્ટેશન જ આપ્યું હતું. હું દર્દીઓના આખા દિવસનું નિરીક્ષણ કરતી અને તેમને સાંભળતી. હું તેમને મદદ કરી શકતી હતી, તે બદલ ખુશ હતી, પરંતુ હું માત્ર થોડાક લોકોને મદદ કરવા સુધી સીમિત હતી. જો કે, જ્યારે મેં સેમિનાર્સનું સંચાલન કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે મને સમજાયું કે તેણે મને વધુ લોકો સાથે મારા વિચારો વહેંચવાની તક આપી. સહભાગીઓએ એકબીજાને જાણવાની તક મળતી અને તેઓ ઘણી વાર એક જ વિસ્તારમાંથી આવતા હોવાને લીધે તેમનું પોતાનું સપોર્ટ ગ્રૂપ બનાવી શકતા.

દરરોજ મારું ઇમેઈલ ખોલવાનું મારા માટે આનંદદાયક બની ગયું કારણ કે ઘણા બધા લોકોએ મને લખ્યું કે તેઓ હવે સારું અનુભવી રહ્યા છે. બહુ જ જલ્દી સેમિનાર્સ એ, બદલાવ લાવવા માટે લોકોને મદદ કરી શકું તે માટેની મારી મનપસંદ પદ્ધતિ બની ગઈ. લોકો સક્ષમ બને અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય તેમના હાથોમાં છે તેવો તેમને અનુભવ કરાવવામાં મદદ કરવા બાબતે હું ખૂબ ઉત્સાહ અનુભવતી હતી.

સેમિનાર્સ શા માટે અસરકારક છે તે અહીં દર્શાવ્યું છે:

- એક દિવસના ટૂંકા સમયગાળામાં ડાયાબીટીસથી છુટકારો મેળવવા વિશેની, તમારે

જાણવી જરૂરી હોય તેવી બધી જ બાબતો તમે શીખી શકો છો. મોટા ભાગના લોકો આ રોગ કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવા અને તેને કેવી રીતે મટાડી શકાય છે તે શીખવા માટે આટલો સમય તો આપી જ શકતા હોય છે.

- મારા સેમિનાર્સ અનુભવ કરાવે છે. હું હંમેશાં અમારી માર્ગદર્શિકા મુજબ રાંધેલો સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન અને સાંજનો નાસ્તો તેમને પીરસું છું. તેનાથી લોકોને ખ્યાલ આવે છે કે તેમના આહારમાં પરિવર્તન લાવવું અઘરું નથી, કારણ કે તેમણે જેવો આહાર લેવો જોઈએ તે સેમિનારમાં લીધો તેવો જ છે, જે સ્વાદિષ્ટ હોય છે અને તૈયાર કરવો અઘરો નથી. ઘણા લોકોએ સેમિનાર દરમ્યાન જ (ત્રણ બુફે ભોજન લેવા છતાં પણ) બ્લડ શુગર લેવલ નીચું આવવાનો અનુભવ કર્યો. અને પીરસવામાં આવતાં ભોજનનાં સીધાં અને શક્તિશાળી પરિણામોનો અનુભવ કર્યો.
- દર્દીઓ તેમના જીવનસાથી કે કુટુંબ સાથે સેમિનારમાં હાજરી આપી શકે છે. આપણે કુટુંબ તરીકે એકસાથે ભોજન લેતા હોવાને લીધે જ્યારે પણ આપણે આપણા આહાર તથા જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવાની કોશિશ કરતા હોઈએ ત્યારે આપણા કુટુંબ અને જીવનસાથીનો સહકાર મળવો ખૂબ જ જરૂરી છે. સેમિનાર સમગ્ર પરિવારને પરિવર્તન માટેના તેમના ખચકાટને એક સાથે દૂર કરવામાં અને સાજા થવા માટેના સમગ્ર આયોજનને સમજવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત, તેને અમલમાં મૂકીને તેમને પોતાને લાભ મેળવવામાં મદદ કરે છે. કુટુંબ તરીકે એક સાથે આ પ્રકારના ભોજનનો સ્વાદ માણવો એ હંમેશાં આંખો ઉઘાડનારું હોય છે!
- લગભગ દરેક વખતે અગાઉ કોઈ સેમિનારમાં હાજરી આપી હોય કે કન્સલ્ટેશન કરાવ્યું હોય, તેવા કેટલાક લોકો સેમિનારમાં ફરી ભાગ લેતા હોય છે, કારણ કે તેઓ વધુ શીખવા માંગતા હોય છે કે બીજાને મદદ કરવા માંગતા હોય છે. તેથી નવા સહભાગીઓને મોટા ભાગે એવા લોકોને મળવાનો મોકો મળતો હોય છે, જેમણે બદલાવની શરૂઆત કરી દીધી હોય છે અને જેમને તેનાથી ફાયદો થયો છે. જેઓ સાજા થવાના રસ્તે જ હોય તેવા લોકોને રૂબરૂ મળવું અને તેમની સાથે વાતો કરવી એ ખૂબ જ પ્રેરણાદાયક હોય છે. તેનાથી બદલાવ લાવવા માટેનો ડર દૂર કરવામાં મદદ મળે છે અને જેઓએ પોતે બદલાવ લાવ્યો છે તેમને પ્રશ્નો પૂછવા માટેનો અને વ્યક્તિગત ધોરણે તેમની પાસેથી શીખવા માટેનો એક અવસર પૂરો પાડે છે.
- ઘણા બધા લોકો માટે આ પદ્ધતિને સમજવા જરૂરી બધી જ માહિતી મેળવવા માટે એક દિવસ પૂરતો છે. ત્યારબાદ તેઓ કોઈ સપોર્ટ ગ્રૂપ સાથે જોડાઈ જાય છે, જેથી તેમને પ્રોત્સાહન મળ્યા કરે અને તેમની યાત્રા ચાલુ રહે.
- સેમિનાર્સ પ્રમાણમાં ઓછા ખર્ચાળ હોય છે અને અનેક લોકો સાથે સીધું જ કમ્યુનિકેશન કરવાની શક્યતા દર્શાવે છે. મને ઘણી વાર કહેવામાં આવ્યું છે કે સેમિનારનો ખર્ચ એક મહિનાની દવાઓના ખર્ચ જેટલો જ હતો અને તેથી એક મહિનામાં કે થોડાક મહિનાઓમાં દવાઓના ખર્ચમાં ઘટાડો થયો. સ્વાસ્થ્ય અને જ્ઞાનમાં વધારો થયો એ નફામાં.

કેટલાક લોકો માટે સેમિનાર્સ કામ કેમ નથી કરતા તે અહીં નોંધું છું :

- મોટા ભાગના લોકોને સેમિનાર રસપ્રદ લાગે છે, પરંતુ કેટલાક લોકો તેટલો લાંબો સમય એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન આપી શકતા નથી.
- ઘણી બધી જીવનોપયોગી માહિતી વહેંચવામાં આવે છે કારણ કે હું માનું છું કે જ્યારે આપણે આપણી જાતને સાજી કરવા માંગતા હોઈએ ત્યારે આપણે બધી જ હકીકતોથી માહિતગાર થવું જોઈએ. અલબત્ત, જુદા જુદા લોકોને જુદી જુદી હકીકતોની જરૂર હોય છે. કેટલાક લોકો માટે મોટા ભાગની માહિતી નવી હોવાને લીધે, એક જ દિવસમાં તેને પચાવવી એ તેમના માટે વધારે પડતું થઈ જતું હોય છે.
- આહારનું વ્યક્તિગત આયોજન, વ્યક્તિગત દવાઓ અને કેસોની ચર્ચા થઈ શકતી નથી.
- જો તમારી શારીરિક સ્થિતિને કારણે તમે આખો દિવસ બેસી ના શકતા હો તો આ શક્ય નથી.

સેમિનાર્સની સાથે વ્યક્તિગત કન્સલ્ટેશન લેવાથી સારું રહે છે જેમાં બધી જ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ માટે તબક્કાવાર માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. કન્સલ્ટેશનમાં દવાઓ ઘટાડવામાં તથા વિટામિન B12 અને D લેવા માટે મદદ પણ કરવામાં આવે છે.

કન્સલ્ટેશન

આ પદ્ધતિ ખૂબ જ વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન આપનારી છે અને તેનાથી હું કે શરનના બીજા ડૉક્ટરો, વ્યક્તિઓ તથા તેમની સમસ્યાઓ વિશે જાણી શકીએ છીએ અને તેઓ પરિણામો મેળવે ત્યાં સુધી તેમનું સુપરવિઝન કરી શકીએ છીએ. કન્સલ્ટેશનથી જે દર્દીઓમાં વધારે ખચકાટ હોય છે, તેમને સતત કુનેહપૂર્વક અને સમજાવટ થકી ટેકો આપતા રહેવામાં અને પ્રેરતા રહેવામાં સુગમતા રહે છે. તેમની વ્યક્તિગત વાતોએ મને હંમેશાં પરિવર્તનને સ્વીકારવામાં પડતી મુશ્કેલીઓ વિશે શીખવ્યું છે અને તેના ઉચિત ઉકેલ શોધી કાઢવાની કસોટી કરી છે. આ પુસ્તકમાં વહેંચેલી વાતોમાંથી ઘણી બધી વાતો, હું આ કન્સલ્ટેશન્સમાંથી જે શીખી છું, તેમાંથી જ સંકલિત કરી છે. જે રીતે આપણે પોતાની જાતને કસરત કરવા માટે ફરજ પાડવા ક્યારેક જિમમાં જોડાતા હોઈએ છીએ તે રીતે ક્યારેક લોકો કન્સલ્ટેશન માટે નામ નોંધાવતા હોય છે, જેથી તેમને નવી જીવનશૈલીમાં જવાની ફરજ પડે. અને કેટલીક વાર પૈસા ખર્ચવા છતાં આપણે તેમ કરતા નથી! કન્સલ્ટેશનનું જિમ જેવું જ છે. કન્સલ્ટેશન કરાવવા છતાં કેટલાક લોકો નવી જીવનશૈલી અપનાવતા નથી. જો કે, કન્સલ્ટેશન્સ વિશે સારી બાબત એ છે કે તે ખૂબ જ અંગત અને વ્યક્તિગત હોય છે અને તમારી અગંત સમસ્યાઓ તથા મુશ્કેલીઓનો હલ લાવવામાં મદદ કરે છે. આ સમગ્ર માંગને પહોંચી વળવા હવે શરન પાસે ડૉક્ટરો તથા હેલ્થ કોચીસની ટીમ છે. અને અમે વધુ ને વધુ વિકાસ પામી રહ્યા છીએ.

કન્સલ્ટેશન માર્ગદર્શન મેળવવાની એક બેઠક તરીકે લઈ શકાય અથવા તમારી જરૂરિયાત અનુસાર એક મહિના, બે મહિના, ત્રણ મહિના કે વધુ સમયના સપોર્ટ પૅકેજ તરીકે લઈ શકાય. તમે સાજા થાઓ ત્યાં સુધી પણ સપોર્ટ માટે જોડાયેલા રહી શકો.

કન્સલ્ટેશન્સ શા માટે ઉપયોગી નીવડે છે તે અહીં આપેલ છે:

- કેટલાક લોકોને એક પછી એક તબક્કાવાર માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે જેથી તેમની ખાસ અંગત અભિરુચિ, સ્થળ તથા પરંપરાઓને ધ્યાનમાં લઈ શકાય.

આવું વ્યક્તિગત ધ્યાન અને કાળજી મેળવવા માટેનો તે એક ઘણો સારો રસ્તો છે.

- કન્સલ્ટેશનની કાર્યપદ્ધતિનો ભાગ છે કે દર્દીની માહિતી તથા રિપોર્ટની ઊંડાણપૂર્વક સમીક્ષા કરવામાં આવે છે અને માત્ર ડાયાબીટીસ માટે જ નહીં પરંતુ બીજી કોઈ પણ તકલીફ જણાય તે બધા માટે ખાસ માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.
- જ્યારે તમે સાજા થઈ રહ્યા હો ત્યારે રોગો એક પછી એક દૂર થવા માંડે છે. નિયમિત પરીક્ષણો અને દેખરેખ તથા નિયંત્રણથી પ્રગતિ અંગે પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવામાં મદદ મળે છે. જ્યારે દર્દીઓ દવાઓ લેતા હોય ત્યારે આનું મહત્ત્વ વિશેષ છે. જેમ જેમ તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધરતું જાય તેમ તેમ દવાઓની માત્રામાં ઘટાડો કરવો જરૂરી હોય છે. તેમાં કન્સલ્ટેશન ખાસ મહત્ત્વનું હોય છે. દરેક કેસમાં ડાયાબીટીસનો રોગ જ પહેલો દૂર થાય તેવું જરૂરી નથી. ડાયાબીટીસ મટવાનું શરૂ થાય તેના પહેલાં બીજી દવાઓ પણ ઘટાડવી પડે છે અને તેના માટે સુપરવિઝન ખૂબ જ જરૂરી છે. વ્યક્તિગત કન્સલ્ટેશન આ બધી સવલતો પૂરી પાડે છે.
- જે લોકો એક સાથે વધુ દવાઓ લેતા હોય તેમને તે દવાઓ એક પછી એક કેવી રીતે ઘટાડવી તેનું માર્ગદર્શન આપી શકાય છે.
- વ્યક્તિગત ધ્યાન અપાવાને લીધે નવી જીવનશૈલીને અનુસરવામાં આવતી સમસ્યાઓ જોઈને સમજી શકાય છે અને તેના ઉકેલો શોધી શકાય છે.
- દુનિયામાં ગમે તે સ્થળેથી, પ્રમાણમાં ઓછી કિંમતે કન્સલ્ટેશન્સ થઈ શકે છે.
- કન્સલ્ટેશન્સ માટે સ્કાઇપ (Skype) થકી કે વ્યક્તિગત મુલાકાતમાં સમગ્ર પરિવાર જોડાઈ શકે છે, દર્દીની પરિસ્થિતિ સમજી શકે છે અને તેને મદદ કરી શકે છે. વળી, તેઓ પોતે જે કાંઈ પણ શીખ્યા, તેનો પોતાના માટે પણ અમલ કરી શકે છે અને તેમાંથી ફાયદો મેળવી શકે છે.
- જ્યાં સુધી જરૂર હોય ત્યાં સુધી, પૂરેપૂરા સાજા ન થઈ જવાય ત્યાં સુધી પણ કન્સલ્ટેશનની મદદ મળી શકે છે.
- પહેલા કન્સલ્ટેશન પછી એક વિગતવાર લેખિત રૂપરેખા આપવામાં આવે છે, જેની દર્દી દ્વારા કોઈ પણ સમયે સમીક્ષા થઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો માટે કન્સલ્ટેશન કેમ ઉપયોગી નથી નીવડતું તે અહીં નોંધ્યું છે:

- દર્દીઓએ સૂચનાનું પાલન પોતાની જાતે કરવાનું હોય છે, જે કેટલાક લોકોને બહુ અઘરું અને ડરાવનારું લાગી શકે છે.
- કેટલાક લોકો ખોરાક બહુ સારો નથી તેમ વિચારીને છોડી દે છે. તેમણે સેમિનારમાં આહારનો જે અનુભવ આપવામાં આવે છે, તેવો ખોરાક ચાખ્યો કે અનુભવ્યો ન હોવાથી તેમને ખોરાકના બદલાવની શરૂઆત કરવામાં મુશ્કેલી લાગતી હોય છે.
- શરનની બહારના ડૉક્ટરોની સલાહમાં અને અમે જે ભલામણ કરીએ છીએ તેમાં તફાવત હોય છે. જેઓ સેમિનારમાં નથી આવ્યા, તેઓ, જે લોકોને ફાયદો થયો છે તેમને મળવાનું ચૂકી જાય છે. તેથી, સેમિનારમાં ન આવનારા પૈકી કેટલાક લોકો નવી સલાહ બાબતે શંકાશીલ હોય છે અને તેમને તેનો અમલ કરવામાં ડર લાગતો હોય છે.

- જ્યારે કન્સલ્ટેશનનો સમયગાળો પૂરો થાય છે ત્યારે બીજો આધાર ન હોવાને લીધે કેટલાક લોકો સહેલાઈથી પાછા જૂની જીવનશૈલીમાં જતા રહે છે.

એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિર

હાલમાં અમારી સ્વાસ્થ્ય શિબિરનું આયોજન ગોવાના દક્ષિણ ભાગમાં આવેલ ગોકર્ણની ટેકરી અને દરિયાની વચ્ચે આવેલા સ્વસ્વરા નામના એક સુંદર છવ્વીસ એકરના રિસોર્ટમાં કરવામાં આવે છે. અમે એક શિબિરમાં વધુમાં વધુ પાંત્રીસ સહભાગીઓ લેતા હોઈએ છીએ. શિબિરની શરૂઆતમાં અને શિબિર પૂરી થયા બાદ લૅબના ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત, જેટલી બને તેટલી ઝડપથી દવાઓ ઘટાડવામાં અમને મદદ મળે તે માટે નિયમિત ચેકઅપ કરવામાં આવે છે. ચેકઅપની સાથે લર્નિંગ સેશન્સ અને કુદરતની વચ્ચે ચાલવું, હાઇકિંગ, યોગ, ધ્યાન, સ્વિમિંગ, આર્ટ થેરાપી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસોઈ બનાવતા શીખવાના વર્ગો જેવી ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય છે જેમાં સહભાગીઓ પોતાની ઇચ્છા અનુસાર ભાગ લઈ શકે છે; તેઓ માનવામાં ન આવે તેવી રજાઓ માણતા હોય છે અને સાથે સાથે સ્વસ્થ થતા હોય છે ને દવાઓથી પણ મુક્ત થતા હોય છે. એ કહેવાની જરૂર નથી કે શિબિર દરમ્યાન સહભાગીઓને પીરસવામાં આવતા બુફે ભોજનમાં તદ્દન અનોખા ને અદ્ભુત ખોરાક અને તેને લગતા વિકલ્પો આપવામાં આવે છે.

જો તમારે હજુ વધારે કારણોની જરૂર હોય કે સ્વાસ્થ્ય શિબિરો કેમ વધુ અસરકારક છે તો તે આ રહ્યા:

- જો આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યારે સમય નહીં ફાળવીએ તો વહેલું-મોડું તે આપણું ધ્યાન ખેંચશે જ અને આપણા એજન્ડામાં સૌથી ઉપર આવવા માટે તે પોતાનો રસ્તો શોધી લેશે.
- મોટા ભાગના લોકો જ્યારે બાયપાસ સર્જરી માટે, કિડની ફેલ થઈ જવાથી કે ડાયાબીટીસની બીજી સમસ્યાઓ માટે હૉસ્પિટલમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ઘણી બધી પીડા સહન કરવા ઉપરાંત તેમના મનમાં જે પણ ધારણા હોય છે તેના કરતાં તેમણે વધારે સમય અને પૈસા ખર્ચવા પડે છે. આ પ્રકારની પીડામાંથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ વીમો એ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય પોતાના હાથમાં લેવાનો છે. તે કેવી રીતે કરવું તે તમને આ કાર્યક્રમ શીખવે છે.
- કોઈ પણ આદત બદલતા એકવીસ દિવસ લાગે છે.
- આ પરિણામલક્ષી કાર્યક્રમ છે. શિબિરની શરૂઆતમાં અને શિબિરને અંતે તમારા બધા જ લૅબ રિપોર્ટ કરાવવામાં આવે છે, જેથી માત્ર એકવીસ જ દિવસમાં કેટલી હદ સુધીનો બદલાવ આવ્યો અને શું સુધારો થયો તે તમે જોઈ શકો છો.
- રોજિંદા ચેક-અપ્સ અને ટેસ્ટ્સ થકી જેટલી બને તેટલી ઝડપથી દવા ઘટાડવામાં આપણને મદદ મળે છે.
- રોજિંદા લર્નિંગ સેશન્સ થકી જીવનશૈલીનાં પરિવર્તનો કાયમી અને ટકાઉ રાખવામાં મદદ મળે છે.
- રસોઈ બનાવતા શીખવાના વર્ગો રોજેરોજ રાખવામાં આવે છે, જેથી જે લોકો રાંધવા વિશે કશું જ નથી જાણતા તેઓ પણ પોતાની જરૂરિયાત પૂરતું શીખી શકે.
- રોજ રાખવામાં આવતાં બૂફે ભોજનને લીધે ઘણી બધી વિવિધતાવાળા ખોરાક

તેમને ઉપલબ્ધ છે તે બાબતે સહભાગીઓ વાકેફ થઈ શકે છે. તેઓ સેમિનારમાં આપવામાં આવતા કુદરતી, સજીવ ખેતીના ખોરાક અને ઘરે તેમના દ્વારા ખાવામાં આવતા પરંપરાગત ખોરાક વચ્ચેના તફાવત જોઈ શકે છે.
- મિત્રોના નવા ગ્રૂપ સાથે સાજા થવામાં મજા આવે છે અને મોટાભાગના સહભાગીઓ શિબિરના દિવસો તેમના જીવનની સૌથી શ્રેષ્ઠ રજાઓ તરીકે વર્ણવે છે – સારું સ્વાસ્થ્ય ફરી પ્રાપ્ત થયું અને મિત્રો બનાવ્યા તે તો બોનસ જ છે.
- સેમિનારમાં તમે પસંદગી કરી શકો તે માટે ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓના વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે. આજુબાજુનું વાતાવરણ ઘણું પ્રોત્સાહન આપનારું અને પહેલી વાર ભાગ લેતા સંકોચશીલ, સાહસનો અભાવ ધરાવનારા લોકોને પણ અનુકૂળ થઈ શકે તેવું હોય છે.
- સેમિનારની બધી પરિસ્થિતિ, માહોલ હેતુને અનુકૂળ આવે તેવા હોય છે – વાતાવરણ સ્વચ્છ, કુદરતની નજીકનું અને તણાવમુક્ત હોય છે.
- પરિવર્તન એટલું બધું દેખીતું હોય છે કે સહભાગીઓના કુટુંબીજનો તેનું પાલન કરવાનું શરૂ કરી દે છે, જેનાથી વધુ સહકાર ઊભો થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય શિબિર તમારા માટે કેમ અસરકારક ન થઈ શકે તેનાં કારણો આ મુજબ છે :

- અત્યારે સ્વાસ્થ્ય શિબિરો વર્ષમાં માત્ર બે વાર ચોક્કસ સમયે જ થતી હોય છે.
- અમારી બીજી સેવાઓની સાપેક્ષે તે પ્રમાણમાં મોંઘી હોય છે.
- કામમાંથી એકવીસ દિવસની રજા લેવી શક્ય ન હોય (જો કે ઇન્ટરનેટ તથા ફોનની મદદથી ત્યાં રહીને પણ તમારા કામ માટે થોડાક કલાકો ફાળવવા શક્ય હોય છે).
- બાળકો માટે પરવાનગી આપવામાં આવતી નથી. તેનો અર્થ એ થયો કે તમારે તમારા કુટુંબથી દૂર રહેવાનું હોય છે.
- માત્ર થોડાક જ સહભાગીઓ માટે સ્વાસ્થ્ય શિબિર કરવામાં આવે છે.
- સ્વાસ્થ્ય શિબિરમાં જોડાવા છતાં પણ પાછા ફરીને ઘણા લોકો તેમની જૂની જીવનશૈલીમાં પાછા જતા રહે છે.

એકવીસ દિવસીય ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ

એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિરની સફળતાથી પ્રેરાઈને અને જેટલા બને તેટલા વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવાની ઇચ્છાથી અમે એકવીસ દિવસીય ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ શરૂ કર્યો છે. એકવીસ દિવસમાં (કે તેનાથી વધુ સમયગાળામાં) તબક્કાવાર પ્રક્રિયા દ્વારા અમલમાં મૂકી શકાય તે માટેની ઝીણામાં ઝીણી માહિતી લખાણ અને વિડીયોના સ્વરૂપમાં આપવા માટે આ કાર્યક્રમ ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમમાં દરરોજ આશરે અડધો કલાક ધ્યાન આપવાની જરૂર હોય છે, જેથી કાર્યક્રમને અંતે વ્યક્તિ પોતાના સ્વાસ્થ્યની સંભવિત ઊંચામાં ઊંચી અવસ્થા પામી શકે છે. આ પુસ્તકની જેમ આ કાર્યક્રમના ફાયદા અને ગેરફાયદા પણ છે, પરંતુ આ કાર્યક્રમ ખાસ એમના માટે છે જેઓ ઓડીયોવિઝયુઅલ પદ્ધતિથી શીખવાનું પસંદ કરે છે અને તેમના કમ્પ્યૂટરનો ઉપયોગ સહેલાઈથી કરી શકે છે.

તે શા માટે અસરકારક છે તે અહીં આપેલ છે :

- તે ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ હોવાને લીધે તેને તમારા ઘરની સગવડમાં, તમે ગમે ત્યાં હો

અને તમને અનુકૂળ સમયે તમે તે શીખી શકો છો.

- તે એક પછી એક માર્ગદર્શન આપે છે જેનો જો બરાબર અમલ કરવામાં આવે તો તમે ઇચ્છો તેવાં પરિણામો મળી શકે છે.
- જેમને વાંચવાનું પસંદ નથી તેમના માટે આ અનુકૂળ છે. તેમણે માત્ર થોડુંઘણું લખાણ વાંચવાની જરૂર હોય છે અને મોટા ભાગની વસ્તુઓ વિડીયો જોઈને શીખવાની હોય છે.
- તે કોઈ સમૂહમાં કરી શકાય છે, જેથી પ્રોત્સાહન મળી રહે.
- તેમ સહેલાઈથી પુનરાવર્તન કરી શકાય છે.
- ઓનલાઈન કન્સલ્ટેશન સાથે કરીને પૂરો લાભ મેળવી શકાય છે.

તે નીચે જણાવેલા લોકો માટે અસરકારક નથી :

- જેઓ પાસે ઇન્ટરનેટ કનેક્શન ના હોય અથવા જેઓને કમ્પ્યૂટરની પૂરતી જાણકારી ન હોય.
- જેમની પાસે કોર્સ રોજેરોજ કરવા માટે પોતાની જાતને પ્રોત્સાહન અને સહકાર આપવાની ક્ષમતા કે શિસ્ત ન હોય.

શરન ચોક્કસ શહેરોમાં વાર્તાલાપ, કૂકિંગ ક્લાસિસ, વજન ઘટાડવાના કાર્યક્રમો અને બીજી જુદી જુદી મદદરૂપ થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું પણ આયોજન કરે છે. અમારી વાત વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે અમારી સાથે જોડાવા ઇચ્છતા નવા લોકોને મદદ કરવા માટે અમે નિયમિતપણે તાલીમ કાર્યક્રમોનું પણ આયોજન કરીએ છીએ.

હું હંમેશાં એવા લોકોને મળતી હોઉં છું જેઓએ માત્ર છાપાનો કોઈ લેખ વાંચીને કે યુ-ટ્યૂબ પર કોઈ વિડીયો જોઈને પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સુધાર્યું હોય છે. બીજા કેટલાક લોકોએ આ બધું તેમના મિત્રો પાસેથી શીખ્યું હોય છે. તેમના માટે શરૂઆત કરવા માટે પુસ્તકો, સેમિનાર, કન્સલ્ટેશન કે એકવીસ દિવસીય શિબિર જરૂરી નહોતી.

એક વાર આપણે નક્કી કરી લીધું પછી માહિતી સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે સભાનતામાં બદલાવ લાવવાની જરૂર હોય છે. હું સફળતા વિશેની વાતો સાંભળીને હંમેશાં ખુશ થાઉં છું. જો તમને આ પુસ્તક વાંચીને ફાયદો થયો હોય અને જો તમે તમારી વાત વહેંચવા ઇચ્છતા હો તો મને nandita@sharan-india.org પર લખીને મોકલો.

હું તમને સારામાં સારા સ્વાસ્થ્ય માટે અને રોગોની તથા આપણા પોતાના વિકાસમાં આપણને મદદ કરતા અદ્ભુત કુદરતી સિદ્ધાંતોની ઊંડાણભરી સમજણ માટે શુભેચ્છા પાઠવું છું. □

લેખિકા વિશેની માહિતી



ડૉ. નંદિતા શાહ Santuary for Health and Reconnnection to Animals and Nature (SHARAN) ના સ્થાપક છે અને દર્દીઓની સારવાર કરવાનો છત્રીસ વર્ષનો અનુભવ ધરાવે છે. તેમણે તેમની કારકિર્દી મુંબઈમાં હોમિયોપેથ ડૉક્ટર તરીકે શરૂ કરી હતી અને તેઓ સંકરન ગ્રૂપ ઓફ હોમિયોપેથના એક ભાગ પણ હતા. હોમિયોપેથ તરીકે તેમણે ઓછામાં ઓછી દવાઓ લખી આપી હતી. તેમણે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ઍડવાન્સ લેવલે હોમિયોપેથી શીખવાડેલી છે અને તેમને યુ.એસ.એ., યુરોપ, દક્ષિણ અમેરિકા અને મધ્યપૂર્વીય દેશોમાં સેમિનાર તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કૉન્ફરન્સ માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યાં હતાં.

વખત જતાં તેમણે નોંધ્યું કે જ્યારે દર્દીઓ તેમના આહારમાં પરિવર્તન લાવે છે ત્યારે તેમની બીમારી કોઈ દવા કરી શકે તેનાથી ઘણી વધારે ઝડપથી મટી જાય છે કારણ કે શરીર હંમેશાં સાજા થવા માટે કામ કરતું જ હોય છે. ઘણી બધી વાર આપણે આ સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં આડા આવતા હોઈએ છીએ કારણ કે આપણે શું જોઈએ છીએ તે આપણે જાણતા નથી હોતા. જે રીતે એક કાર સાચા બળતણ (તેને અનુકૂળ હોય તેવા) વડે સરળતાથી ચાલે છે અથવા કોઈ પ્રાણી તેનો કુદરતી ખોરાક ખાય તો સારી વૃદ્ધિ પામે છે તે રીતે આપણે પણ કુદરતી સિદ્ધાંતો અનુસાર જીવીએ અને ખાઈએ તો જીવનપર્યંત સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ. આપણી રચના જ એવી રીતે થઈ હોય છે કે આપણે કુદરતી વૃત્તિથી જ સાચા ખોરાક તરફ આકર્ષાઈએ અને સાજા થઈએ છીએ. ડૉ. શાહ માને છે કે માત્ર થોડાક સાદા સિદ્ધાંતો સમજીને આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ મોટા ભાગના સમયે પોતાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર બની શકે છે.

ડૉ. શાહે વર્ષ ૨૦૦૫માં લોકોને ખોરાક થકી પોતાની જાતને સાજા કરવાનું માર્ગદર્શન આપવા માટે 'શરન'ની સ્થાપના કરી. તેઓ નિયમિતપણે ડાયાબીટીસ, હાઇપર ટૅન્શન, ઓસ્ટિઓપોરોસિસ અને સાંધાની ફરિયાદોના રોગ મટાડવા માટેના સેમિનાર્સ અને Peas vs Pills નામે ઓળખાતાં જનરલ હેલ્થ સેમિનારનું સંચાલન કરે છે. તેઓ એકવીસ દિવસીય સ્વાસ્થ્ય શિબિરનું પણ સંચાલન કરે છે – આ એક એવો નિવાસી કાર્યક્રમ છે જ્યાં ઘનિષ્ઠ સુપરવિઝન હેઠળ નિયમિત ટેસ્ટિંગની મદદથી તેમની દવાઓ ઘટાડે છે અને સાથે, લોકો સરખી વિચારસરણી ધરાવતા બીજા લોકો સાથે શીખતાં શીખતાં ક્યારેય ન માણી હોય તેવી રજાઓની મજા લે છે. ડૉ. શાહ ભારતમાં આ અભિગમથી પ્રેક્ટિસ કરનારી અને આ અભિગમની લોકપ્રિયતાનો પદ્ધતિસર પ્રસાર કરનારી પ્રથમ વ્યક્તિ છે.

હોમિયોપેથ હોવાને કારણે, શરીર અને મનનું જોડાણ હંમેશાં તેમના કાર્યનો અનન્ય હિસ્સો રહ્યા છે. સ્વાસ્થ્ય અને પોષણના ક્ષેત્રે તેમના કાર્ય થકી તેઓએ ઘણા સહભાગીઓને એવા બદલાવ લાવતા જોયા છે કે જેનાથી તેઓએ ન બલ્કે તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્યની, પરંતુ,

તેમનાં ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પરિમાણોમાં પણ સંભવિત મહત્તમ ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી. ભારતમાં ખોરાક થકી રોગ દૂર કરવાના કાર્યની પહેલ કરવા બદલ ડૉ. શાહને 'નારી શક્તિ એવોર્ડ ૨૦૧૬' મેળવ્યો છે.

વધુ માહિતી માટે લૉગ-ઓન કરો :

શરનની વેબસાઇટ : www.sharan-india.org
ડૉ. નંદિતા શાહની વેબસાઇટ : www.nandita-shah.net



ડાયાબીટીસની પીછેહઠ કરાવવા માટે જરૂર છે
કેવળ ૨૧ દિવસનો પડકાર ઝીલવાની...

નથી માનવામાં આવતું ને? પણ આ ખરેખર સત્ય છે.

પ્રખ્યાત હોમિયોપેથ અને શરન ઈન્ડિયાના સ્થાપક, **ડૉ. નંદિતા શાહ** તેમના ડાયાબીટીસ મટાડવાના ક્રાંતિકારી કાર્યક્રમો માટે સુવિખ્યાત છે.

તેમના આ પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ છે-

- વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ દ્વારા ડાયાબીટીસની વિસ્તારપૂર્વક સમજણ
- ડાયાબીટીસને મટાડવા માટે નૂતન જીવનશૈલી અને નિત્યક્રમની રૂપરેખા
- ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્ય, પરંપરાઓ, સ્વાદ-રુચિ, વિચારસરણીને અનુરૂપ માર્ગદર્શન
- દર્દીઓના વાસ્તવિક અનુભવો, અભિપ્રાયો તથા તેમની સફળતાની કહાણીઓ
- ડાયાબિટીસ-૨ અને મોટા ભાગના લોકોના ડાયાબિટીસ-૧ કેવી રીતે મટાડવા

"તમારા ડાયાબીટીસને મટાડવા અને તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન લાવવા ડૉ. નંદિતા શાહે પોતાના આ પાવરફુલ પુસ્તકમાં કેટલાંક પગલાં તમને સૂચવ્યાં છે. અસંખ્ય લોકોએ ડૉ. નંદિતાની નિપુણતા અને અનુભવનો લાભ મેળવ્યો છે અને આ પુસ્તક દ્વારા હવે તમે પણ આ અમૂલ્ય લાભ મેળવી શકો છો."

- ડૉ. નીલ બર્નાર્ડ
(પ્રમુખ-ફિઝિશિયન્સ કમિટી ફોર રિસ્પોન્સિબલ મેડિસિન અને સુવિખ્યાત લેખક)



Oasis Publications


ISBN 978-81-937183-4-6
9 788193 718346